

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38  
г.Шахты Ростовской области»

СОГЛАСОВАНО

РАССМОТРЕНО

Протокол №1  
заседания методического  
объединения учителей  
физкультуры и ОБЖ  
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты  
от 27.08 2021 г.  
\_\_\_\_\_ Псутури И.В  
подпись руководителя МО  
Ф.И.О.

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
подпись зам.директора по УВР  
Курносова Т.М Ф.И.О.  
27.09. 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор

МБОУ СОШ №38 г.Шахты

\_\_\_\_\_ Куракова И.А.

Приказ от 31.08.2021 №238

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА адаптированная

По физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

на 2021-2022 учебный год

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 8 «Г» класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 66 часов ( 2 часа в неделю)

Учитель Баканов А.Ю.

(Ф.И.О)

Программа разработана на основе основе

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы».  
Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2010 г.

\_\_\_\_\_  
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 8Г класса является составной **частью основной образовательной программы** основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №38 на 2021-2022 учебный год.

При разработке адаптированной рабочей программы по физической культуре, 8Г класс, на 2021-2022 учебный год, использовались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (редакция от 14.08.2018г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.12.2010 №1897/;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Примерная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 №1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений Ляха В.И. /М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. 5-9 классы, М. «Просвещение», 2015 Программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» с последующими изменениями;
- Основная образовательная программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Шахты Ростовской области «Средней общеобразовательной школы № 38»

- Устав и локальные акты муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Шахты Ростовской области «Средней общеобразовательной школы № 38
- Учебный план МБОУ СОШ № 38 г. Шахты на 2021 -2022 учебный год;
- учебно-методический комплекс (учебник) по предмету.

Адаптированная рабочая программа обеспечена соответствующим программно учебно-методическим комплексом:

- Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений Лях В.И. /М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. 5-9 классы, М. «Просвещение», 2015г Программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013
- Учебник: Физическая культура 5-7 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я. Москва, «Просвещение» 2017г. Рекомендован Министерством образования и науки РФ

### **Цели и задачи изучения физической культуры.**

**Цель:** содействие всестороннему, гармоничному, развитию личности.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных, двигательных, умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Задачи :** физического воспитания учащихся 8 классов, направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта , посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений, применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план отводит на изучение предмета физическая культура в 8 классах 2 часа в неделю, всего 70ч. С учетом корректировки программы в соответствии с производственным календарем 66 часов в 8Г классе.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся в специальном коррекционном классе.

Адаптированная образовательная рабочая программа составлена с учетом внутрипредметных и межпредметных связей, возрастных и психологических особенностей обучающихся. В классе обучаются 5 детей: 3 с ЗПР, 1- с РАС, 1- слабослышащий.

В процессе обучения учитываются особые образовательные потребности таких детей, а именно:

Обучающиеся с ЗПР:

В процессе обучения используется пошаговое предъявление материала, дозированная помощь учителя. В ходе обучения используются следующие методы, приемы и средства: индивидуальный подход, активизация познавательной деятельности, преодоление интеллектуальной пассивности, поэтапное распределение учебного материала, краткость и простота формулирования правил и выводов, опора на раннее усвоенное, практические упражнения разной степени сложности, выделение в речи учителя ключевых слов, использование памяток, алгоритмов, стимулирование самостоятельной деятельности, сигнальные карточки. Разнообразные формы уроков, в том числе игровые. В начале урока этап общей организации деятельности. Учащимся предоставляется дифференцированная помощь: стимулирующая, организующая, направляющая. При необходимости в процессе урока организуется короткий перерыв при нарастании в поведении учащихся проявлений утомления, истощения.

В процессе обучения учитываются особые образовательные потребности таких детей, а именно:

Слабослышащий обучающийся:

В ходе обучения организуется специальная помощь в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта ребенка.

Учитывается специфика восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом. Организуется специальная психолого-педагогическая помощь на этапах принятия, выполнения учебного задания и контроля результативности, которая дозируется исходя из его индивидуальных особенностей. Обязательным является проведение дыхательных упражнений в ходе урока направленных на снятие общего мышечного напряжения и коррекции осанки.

Учет специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом. Оценивание обучающегося проходит в индивидуальной форме.

Обучающийся с РАС:

При организации обучения и оценке его достижений учитывается специфика освоения навыков и усвоение информации от «простого» к «сложному».

1. При организации и подаче учебного материала в условиях фронтальных уроков учитываются особенности усвоения информации и специфика выработки навыков.

2. При организации самостоятельного выполнения обучающимся учебных заданий используются виды заданий, поддерживающие и организующие работу ребенка.
3. Подача материала дается от «простого» к «сложному».
4. На уроках учитель поддерживает положительный эмоциональный фон.  
При реализации рабочей адаптированной образовательной программы, учтены материальная база образовательного учреждения, индивидуальные особенности учащихся.  
Программа предусматривает использование индивидуальной, фронтальной или групповой форм обучения.

Требования к работам учащихся сопоставимы с требованиями предъявленными к обучающимся 8-х классов, основной ООПООО.

### **Типичные особенности, свойственные детям с ЗПР.**

1. Ребенок с ЗПР отличается наивностью, несамостоятельностью, непосредственностью.
2. Ребенок затрудняется в организации собственной целенаправленной деятельности.
3. Информацию, идущую от учителя, ученик воспринимает замедленно и так же ее перерабатывает, а для более полного восприятия он нуждается в наглядно-практической опоре и в предельной развернутости инструкций. Словесно-логическое мышление недоразвито, поэтому ребенок долго не может освоить свернутые мыслительные операции.
4. У детей с ЗПР низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость, объем и темп работы ниже, чем у нормального ребенка.
5. Внимание детей с ЗПР характеризуется:
  - неустойчивостью;
  - большой отвлекаемостью;
  - недостаточной концентрированностью на объекте.Недостатки внимания сказываются негативно на процессах ощущения и восприятия.
6. Существенным недостатком восприятия является значительно замедленные процессы переработки информации, поступающие через органы чувств.
7. По сравнению с нормальными детьми дети с ЗПР характеризуются сниженным уровнем познавательной активности. Это проявляется в недостаточной любознательности. У детей с ЗПР нет готовности к решению познавательных задач, так как нет особой сосредоточенности и собранности. У большинства детей с ЗПР не обнаруживается готовность к интеллектуальному усилию.
8. Детям с ЗПР свойственны импульсивность, расторможенность, повышенная двигательная активность, медлительность, вялость.
9. Устная речь детей с ЗПР содержит негрубые нарушения как произношения, так и грамматического строя. Для многих из них характерны:
  - недостаточность звукопроизношения свистящих и шипящих звуков (сигматизм),

нарушение произношения звука [р] (ротацизм), которое обусловлено вялостью артикуляции;

- недостаточная сформированность фонематического слуха и фонематического восприятия;
- недостаточность межанализаторного взаимодействия, т.е. дети с трудом образуют слуходвигательное, зрительно-двигательные, слухозрительные связи;
- недостаточность словарного запаса, он представлен прилагательными, местоимениями, наречиями, причастиями и деепричастиями;
- нарушение логического построения связанных высказываний.

10. Наблюдается застревание на второстепенных деталях и пропуск важного логического звена, нарушение передачи последовательности событий. Дети с ЗПР легко соскальзывают с одной темы на другую.

### **Коррекционная работа**

Программа составлена с учетом особенностей детей, испытывающих стойкие трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Повышенная истощаемость ЦНС и в связи с этим сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, пространственной ориентировки, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля, инертность психических процессов, слабая память - все эти и другие особенности учащихся СКК VII вида отрицательно влияют на успешность обучения и являются основной причиной их стойкой неуспеваемости в учебе. Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления :развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция

нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка.

Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

### **Планируемые результаты освоения учащимися 8Г класса программы по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;



формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;  
формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; метание гранаты, толкание ядра.

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного предмета**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **Социокультурные основы.**

##### **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

##### **Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

##### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

##### **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

##### **Подвижные игры.**

##### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Промежуточная аттестация** по физической культуре проводится в форме проверки теоретической части (тестирование) и практической части (сдача нормативов)

### **Контроль реализации программы:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие: выводится на основании текущих оценок за урок.

Итоговая оценка за год: выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

### **Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:**

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Форма организации деятельности учащихся** - урок

### **Тематическое планирование для 8Г класс**

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные направления воспитательной</b>	<b>Количество проверочных работ</b>
--------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------

		<b>деятельности</b>	
Лёгкая атлетика	14	Формирование представлений о ценности здоровья и необходимости бережного к нему отношения	3
Силовые и координационные упражнения.	10	Воспитание морально волевых качеств	2
Гимнастика с элементами акробатики	23	Привитие самодисциплины и самоконтроля	4
Лёгкая атлетика	19	Воспитание чувства важности здорового образа жизни	3
<b>Итого</b>	<b>66</b>		<b>12</b>

**Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 8г  
класса на 2021-2022 учебный год**

**Условные обозначения универсальных учебных действий (УУД):**

«Р» - Регулятивные    «П» - Познавательные    «К» - Коммуникативные

**Условные обозначения** «м» - мальчики; «д» - девочки; «ИТБ» - инструктаж по технике безопасности; «ОРУ» - общие развивающие упражнения; «СБУ» - специальные беговые упражнения

№ п / п	Календарные сроки		Тема урока	Основные виды деятельност и учащихся	Планируемые результаты			Форма контро ля
	Пл ан	Ф ак т			Предмет ные	Личностные	Метапредм етные	
<b>1</b>	<b>3.0 9</b>		Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетики. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Научится: выполнять высокий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. К: инициативное со-	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий



						трудничес тво - ставить вопросы, об- ращаться за помощью.		
2	7.0 9		Закреплен ие техники высокого старта, обучение стартовог о разгона.	Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш». Бег с ускорением 30-50 метров.	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максималь ной скоростью с высокого старта 40 метров.	Р.: целе- полагание - форму- лируют и удержива ют учебную задачу. П.: обще- учебные - ис- пользуют общие приемы решения по- ставленны х задач. К.: инициатив ное со- трудничес тво - ставят вопросы, обра- щаются за помощью к сверстник ам и учителю; взаимодей ствие - формулир уют собственн ое мнение.	Нравственн о-этическое оценивание усваиваемо го содержания урока.	Текущ ий
3	10. 09		Совершен ствование высокого старта. Закреплен ие	Понятие финиширован ия. История легкой атлетики.	Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максималь	Р.: планирова ние - выбирают действия в соответств	Способност ь самооценив ать свои действия.	Текущ ий

			стартового разгона.		ной скоростью с высокого старта 40-50 метров.	ии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.		
4	14.09		Встречная эстафета. История легкой атлетики	Эстафета.	Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют	Способность самооценить свои действия.	Текущий

						<p>познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.</p>		
5	17.09	<p>Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов-многоскок и.</p>	<p>Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок.</p>	<p>Научиться : выполнять разбег, отталкивание с ноги на ногу.</p>	<p>Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат . П.: общеучебные-формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют</p>	<p>Самоопределение:- мотивация, повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Контрольный урок</p>	

						собственн ое мнение и позицию.		
6	21. 09		Техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления.	Прыжок в длину с места: полет, приземление.	Научиться : выполнять полет и приземление.	Р.: контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П:общее - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнения.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Текущий
7	24. 09		Метание мяча.	Техника выполнения метания малого мяча с места.	Научиться : выполнять правильную стойку при метании мяча.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из	Текущий

						<p>достижения;  прогнозирование - предвосхищают результат.  П: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач;  контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.</p>	<p>принятых этических и моральных норм поведения</p>	
8	28.09	Учет прыжка в длину .	Отработка техники отталкивания. Контроль заступа.	<p>Научиться : выполнять правильный толчок, фаза полета, приземление. Прыгать в длину.</p>	<p>Р: описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности</p>	Текущий	

						и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в длину с разбега, учета прыжка в длину с разбега.		
9	1.10	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передачи палочки, финиширование.	Научится: грамотно использовать технику передачи эстафетной палочки при выполнении упражнения; соблюдать правила поведения в эстафете.	Р: описывают технику выполнения способов передачи эстафетной палочки, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники эстафетного бега. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Текущий	

						льную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.		
<b>10</b>	<b>5.10</b>		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Старт. Эстафетный бег, финиширование. Выявление победившей команды.	Научиться взаимодействию в команде для достижения победы.	Р:сформулировать и описать технику эстафетного бега.	Закрепление навыка общения со сверстниками в достижении цели.	Текущий
<b>11</b>	<b>8.10</b>		Бег 30-60 метров. Обучение финишированию.	Стартовые шаги. Нарастивание скорости и темпа шагов. Финиширование на максимуме.	Научиться грамотно распределять силы при беге, совместно с контролем дыхания.	Р:Дать определение понятию спринтерский бег. Дистанции и спринтерского бега.	Развить здоровое чувство соперничества.	Текущий
<b>12</b>	<b>12.10</b>		Метание малого мяча на дальность.	Правильная стойка. Правильная траектория движения плеча. Работа кисти.	Научиться координировать взаимодействие различных частей тела.	Р:описать технику метания мяча.	Научить правильно координировать свои действия в пространстве.	Текущий
<b>13</b>	<b>15.10</b>		Равномерный бег 7 мин.	Грамотное распределение длины и темпа шагов контроль дыхания.	Научиться контролировать отдышку.	Р:описать стратегию правильного распределения сил при длительно	Мотивировать к достижению конечной цели в трудных условиях.	Текущий

						м бега.		
1 4	19. 10		Контроль ный урок бег 60 м/с.	ОРУ, СБУ. Бег на 60 м на результат.	Уметь выполнять тест на результат.	Р:рассказа ть тактику бега на 60 м.	Самооцени вать свои действия.	Контр ольное упраж нение
1 5	22. 10		<b>ИТБ.</b> Тестирова ние физическо й подготовл енности <b>Контроль ное упражнен ие №2-- бег 1000 м, мин/с.</b>	ОРУ, СБУ. Бег 1000 м .на результат.	Уметь: распредел ять силы по дистанции .	Р:Описать технику и тактику бега на 1000 м.	Самооценк а своих действий. Оценка действий одноклассн иков участвова вших в забеге.	Контр ольное упраж нение.
1 6	26. 10		Эстафетн ый бег	ОРУ, СБУ. 4x1 00м, 4x400м.	Уметь: распредел ять силы по дистанции . Способы передачи эстафетно й палочки.	Р:рассказа ть классичес кие и шведские виды эстафеты. К: целостнос ть единого коллектив а.	Оценивани е действий членов команды.	Текущ ий
1 7	29. 10		ИТБ. Упражнен ие берпи. Кол-во раз за 1 минуту.	Ознакомление и выполнение упражнения берпи.	Уметь правильно выполнять упражнени е берпи.	Р: Уметь четко выполнять последова тельность упражнен ий в комплексе .	Развитие выносливос ти у учащихся.	Текущ ий
1 8	12. 11		Упражнен ие «Кузнечик ». Кол-во раз за 1 минуту.	Ознакомление и выполнение упражнения «кузнечик»	Уметь правильно выполнять упражнени е «кузнечик »	Р: Уметь четко выполнять последова тельность упражнен ий в комплексе	Развитие выносливос ти у учащихся.	Текущ ий



19	16.11		Комплекс упражнений: отжимание 10 раз+выпрыгивание из глубокого приседа 10 раз. Кол-во кругов за 1 минуту.	Ознакомление и выполнение комплекса упражнений координационно- силового характера.	Уметь правильно выполнять комплекс кроссфитовских упражнений.	Р: Уметь четко выполнять последовательность упражнений в комплексе	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий
20	19.11		Комплекс упражнений: Пресс( складной нож 10 раз + проброс ног назад из упора сидя.	Ознакомление и выполнение комплекса упражнений координационно- силового характера.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений кроссфита	Р: Уметь четко выполнять последовательность упражнений в комплексе	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий
21	23.11		Комплекс упражнений: «воздушные» приседания 10 раз +Проброс ног назад из упора сидя 10 раз+ отжимания 10 раз. Кол-во кругов за 1 минуту.	Ознакомление и выполнение комплекса упражнений координационно- силового характера.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений координационно- силового характера.	Р: Уметь четко выполнять последовательность упражнений в комплексе	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий
22	26.11		Комплекс упражнений :тест Куппера за 5 минут Количество кругов.	Ознакомление и выполнение теста Куппера.	Уметь правильно и четко выполнять тест Куппера.	Р:Уметь четко выполнять тест Куппера.	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий

2 3	30. 11		Разминочный комплекс гимнастических упражнений.	Составить, затем разучить и выполнить комплекс разминочных упражнений.	Научиться выполнять самостоятельно и в группе комплекс разминочных гимнастических упражнений.	Р: планирование и выполнение программы действий в разминке. П: повышение грамотности и кругозора. К: работа в группе.	Повышение уровня организационных качеств.	Текущий
2 4	3.1 2		Комплекс утренней зарядки.	Придумать, составить и выполнить комплекс утренней зарядки.	Уметь четко и последовательно выполнять комплекс утренней зарядки.	Р: умение спланировать, а затем и выполнить комплекс, совместно с группой своих товарищей.	Повышение уровня организационных и лидерских качеств.	Текущий
2 5	7.1 2		Комплекс упражнений развивающих гибкость.	Составить, разучить и выполнить комплекс упражнений на повышение гибкости всего тела.	Уметь : четко и спокойно выполнять упражнения на гибкость.	Р: планирование и выполнение последовательности упражнений.	Развитие мышления у учащихся. Формирование навыка последовательных действий.	Текущий
2 6	10. 12		Висы на перекладине: ноги вниз, колени к груди, руки согнуты.	Ознакомление с видами висов на перекладине и их выполнение.	Уметь технически и правильно выполнять виды висов на перекладине.	Р: умение следовать программе последовательности действий при выполнении упражнений.	Развитие силовых и волевых качеств учащихся при выполнении и упражнений.	Текущий
2 7	14. 12		Висы на рукоходе.	Ознакомление с видами	Уметь правильно	Р: умение следовать	Развитие силовых и	Текущий

			Способы перемещения на рукоходе.	висов и перемещений на рукоходе.	выполнять висы и перемещение на рукоходе.	алгоритму действий при выполнении упражнений на рукоходе.	личностных качеств учащихся.	
28	17.12		Вис на перекладине: скрутка, вращение, раскачивание.	Ознакомление и выполнение упражнений в висе на перекладине.	Уметь выполнять упражнения в висе на перекладине на время.	Р:уметь четко выполнять : скручивание, раскачивание ,вращение в висе на перекладине на время.	Развитие силовых качеств , ловкости, координации движений.	Текущий
29	21.12		Вис на перекладине: поднос коленей к груди, подъем ног к перекладине.	Ознакомление и выполнение динамических упражнений в висе на перекладине.	Уметь выполнять силовые упражнения в висе в динамике.	Р :уметь четко выполнять : поднос коленей к груди и подъем ног к перекладине.	Развитие координационных и силовых качеств	Текущий
30	24.12		Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	Ознакомление с правильной техникой подтягивания на высокой и низкой перекладине. Выполнение упражнения.	Уметь четко и правильно выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Р :уметь технически и верно выполнять подтягивания на низкой и высокой перекладинах.	Развитие силовых и волевых качеств учащихся. Перебороть страх неудачи. К:умение оценивать правильность выполнения упражнения у своих товарищей.	Текущий
31	28.12		Упоры: лежа, в сед, на брусьях,	Ознакомление и выполнение упоров: лежа, в сед, на	Правильно выполнять упражнения: упоры.	Р:уметь технически и правильно	Развитие силовых, волевых и координации	Текущий

			на перекладине.	бруснях ,на перекладине.		выполнять упоры различных видов.	онных качеств у учащихся.	
3 2	11. 01		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-во раз.	Выполнение технически правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Правильно выполнять упражнение : отжимание в упоре лежа.	Р: уметь технически и верно выполнять отжимание в упоре лежа.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий
3 3	14. 01		Сгибание и разгибание рук в упоре в сед. Кол-во раз	Правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре в сед. Следить за техникой исполнения.	Правильно выполнять упражнение: отжимание в упоре в сед.	Р: уметь четко и правильно выполнять упражнение отжимание в упоре в сед.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий
3 4	18. 01		Группировка для переката на спину. Кувырок вперед.	Ознакомление и выполнение гимнастических упражнений : перекат на спину, кувырок вперед.	Правильно выполнять упражнение : перекат на спину и кувырок вперед.	Р: технически и правильно выполнение упражнений: перекат на спину; кувырок вперед.	Развитие координационных качеств у учащихся.	Текущий
3 5	21. 01		Кувырок вперед, кувырок назад	Ознакомление с видами гимнастических упражнений: непрерывные ,последовательные кувырки вперед, а затем, назад.	Правильно ,техническое выполнение комплексного упражнения :последовательные кувырки вперед ,а затем назад.	Р : умение правильно выполнять комплексное упражнение. К: умение правильно оценивать действия своих товарищей при выполнении комплексного упражне	Развитие координационных качеств у учащихся.	Текущий

						ия.		
<b>3 6</b>	<b>25. 01</b>		Стойка на лопатках. Стойка на лопатках-перекат в упор сидя-кувырок вперед.	Ознакомление и выполнение комплексного гимнастического упражнения.	Умение технически и верно выполнять комплексное гимнастическое упражнение.	Р: умение правильно выполнять комплексное гимнастическое упражнение. К:самостоятельная оценка своих действий.	Развитие координационных качеств у учащихся.	Текущий
<b>3 7</b>	<b>28. 01</b>		Перекат в сторону- Колесо.	Ознакомление и выполнение : переката в сторону. На двух, на одной руках .	Уметь правильно выполнять перекаты в сторону.	К:уметь оценивать качество исполнения упражнения со стороны.	Развитие координационных и вестибулярных качеств у учащихся.	Текущий.
<b>3 8</b>	<b>28. 01</b>		Сгибание-разгибание туловища лежа на спине .Кол-во раз.	Ознакомление и выполнение сгибание-разгибание туловища лежа на спине. Уметь правильно выполнять упражнение.	Уметь правильно и четко выполнять упражнение на укреплении мышц живота.	Р:уметь правильно ,технично выполнять упражнение на протяжении всего исполнения.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий
<b>3 9</b>	<b>1.0 2</b>		Лежа на спине подъем ног за голову. Кол-во раз.	Ознакомление и выполнение упражнения: подъем ног за голову , лежа на спине.	Уметь правильно выполнять упражнение.	К:уметь оценивать правильно степень выполнения упражнения своими товарищами.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий
<b>4 0</b>	<b>4.0 2</b>		Приседание за 1 минуту. Кол-во раз.	Ознакомление и выполнение упражнения : приседание на двух ногах на время.	Уметь правильно выполнять упражнение.	Р: контроль правильно сти исполнения и контроль дыхания.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий

4 1	8.0 2		Приседание на 1 ноге.	Ознакомление и выполнение упражнения: приседание на одной ноге.	Уметь правильно выполнять упражнение.	К: оценивать правильно выполнение упражнения у своих товарищей со стороны.	Развитие силовых и координационных качеств у учащихся.	Текущий
4 2	11. 02		Прыжки на прыгалке за 1 мин. Кол-во раз.	Ознакомление и выполнение координационного упражнения: прыжки на прыгалке.	Уметь правильно и слитно, без запинок выполнять упражнение, за временной отрезок 1 минута.	Р: уметь правильно выполнять прыжки на скакалке.	Развитие координационных качеств, развитие выносливости у учащихся.	Текущий
4 3	15. 02		Комплекс силовой (гантельной) гимнастики.	Составить, разучить, выполнить комплекс силовых упражнений с гантелями.	Уметь правильно технически и последовательно выполнять комплекс силовой, гантельной гимнастики.	Р: умение последовательно придерживаться плану действий при выполнении комплекса.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Текущий
4 4	18. 02		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-во раз за 1 минуту.	Проконтролировать выполнение упражнения за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять упражнение на всем временном отрезке.	К: уметь оценивать правильно выполнение упражнения со стороны.	Развитие силовых, волевых качеств и выносливости у учащихся.	Контрольное упражнение
4 5	22. 02		Сгибание и разгибание рук из упора в сед. Кол-во раз за 1 минуту.	Проконтролировать выполнение упражнения за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять упражнение на всем временном отрезке.	К: уметь оценивать качество исполнения упражнения со стороны.	Развитие силовых и волевых качеств у учащихся.	Контрольное упражнение

4 6	25. 02		Подтягивание на высокой/низкой перекладине. Кол-во раз.	Проконтролировать правильность и количество повторений при выполнении упражнения.	Уметь правильно выполнять упражнение.	Уметь оценивать качество выполнения упражнения со стороны.	Развитие силовых качеств у учащихся.	Контрольное упражнение.
4 7	1.0 3		Сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 1 мин. Кол-во раз.	Проконтролировать выполнение упражнения за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять упражнение на всем временном отрезке.	Уметь оценивать качество выполнения упражнения со стороны.	Развитие силовых и волевых качеств у учащихся.	Контрольное упражнение
4 8	4.0 3		<b>ИТБ.</b> Бег на 30 м.	Высокий старт, стартовый разгон, бег, финиширование.	Научиться выполнять бег с высокого старта. Развивать выносливость и скоростные качества.	Р.: планирование – выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Способность к самооценке своих действий.	Текущий

						техники низкого старта.		
<b>4 9</b>	<b>8.0 3</b>		Бег на 60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Высокий старт, финиширование. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений.	Развивать выносливость и скоростные качества.	Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные – самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	Текущий
<b>5</b>	<b>11.</b>		Бег на	Стартовый	Бегать с	Р:описыва	Раскрываю	Текущ



<b>0</b>	<b>03</b>		100м.Специальные беговые упражнения.	разгон. Развитие скоростных качеств и выносливости.	максимальной скоростью 100 м.	ют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту. П:общечеловеческие – самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	тся сильные и позитивные качества и умения ученика	ий
<b>51</b>	<b>15.03</b>		Бег на 200м.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться бегать с максимальной скоростью 200м.	Р:описывают технику выполнения беговых	Способность самооценить свои действия.	Текущий

						упражнен ий, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники П:общеуч ебные – само- стоятельн о выделяют и формулир уют познавате льную цель; строят рассуж- дения. К:задают вопросы, обращают ся за помощью к учителю и сверстник ам; использую т речь для выполнен ия своего действия.		
<b>5 2</b>	<b>29. 03</b>		Бег на 400 м.	Ознакомление с тактикой бега на 400м.	Уметь правильно распредел ять силы на всей дистанции .	Р.: целеполаг ание – форму- лируют и удержива ют учебную задачу, кон- тролирую т и оцениваю т процесс	Развитие и оценивание своих физических возможност ей.	Текущ ий

						и результат бега на 400 метров. П.: общеучебные – формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество – ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие – формулируют собственное мнение и позицию.		
<b>5 3</b>	<b>1.0 4</b>		Бег на 800 м.	Ознакомить с тактикой бега на 800м.	Освоить технику бега на 800 м . Развивать скоростную выносливость.	Р: планирование – определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищают результат. П: общеучебные - выбирают наиболее эффектив	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	Текущий

						ные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.		
54	5.04.20.05		Прыжок в длину с места, толчком двух ног, см.	Ознакомить и выполнить прыжок в длину с места, толчком двух ног.	Освоить технику прыжка в длину с места.	Р: выполнение технической и правильно упражнения.	Развитие скоростно силовых качеств у учащихся.	Текущий
55	8.04.27.05		Прыжок в длину с разбега многоскоком.	Ознакомить и выполнить прыжок в длину с разбега многоскоком.	Освоить технику прыжков многоскоком.	Р: выполнение технической и правильно упражнения.	Развитие скоростно силовых качеств у учащихся.	Текущий
56	12.04		Переменный бег. Фартлек 6 мин.	Ознакомить с принципом переменного бега. Выполнение упражнения.	Уметь правильно распределять темп движения.	Р: контроль дыхания на всей дистанции.	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий
57	15.04.31.05		Бег на 1500м.	Ознакомить с тактикой бега на 1500 метров. Контроль упражнения.	Уметь пробегать 1500метров.	Р: контроль дыхания и темпа движения на всей дистанции.	Развитие выносливости у учащихся.	Текущий
58	19.04		Бег на 2000 м.	Ознакомить с тактикой бега на 2000	Уметь пробегать 2000	Р: контроль дыхания и темпа	Развитие выносливости у	Контрольное упраж

				метров. Контроль упражнения.	метров.	движения на протяжен ии всей дистанции	учащихся.	нение
<b>5</b> <b>9</b>	<b>22.</b> <b>04</b>		Бег на 30 м/с.	Контролирова ть бег на 30 метров.	Уметь быстро пробежать 30 метров.	Р: контрол ь дыхания и темпа движения.	Развитие скоростных качеств у учащихся.	Контр ольное упраж нение
<b>6</b> <b>0</b>	<b>26.</b> <b>04</b>		Бег на 60 м/с.	Контролирова ть бег на 60 метров.	Уметь быстро про бегать 60 метров.	Р: контрол ь дыхания и темпа движения.	Развитие скоростных качеств у учащихся.	Контр ольное упраж нение
<b>6</b> <b>1</b>	<b>29.</b> <b>04</b>		Бег на 1000 м мин/с.	Контролирова ть бег на 1000 метров.	Уметь пробежать 1000 метров.	Р: контрол ь дыхания и темпа движения на протяжен ии всей дистанции	Развитие скоростной выносливос ти у учащихся.	Контр ольное упраж нение
<b>6</b> <b>2</b>	<b>6.0</b> <b>5</b>		Прыжок в длину с места, толчком двух ног. См.	Контролирова ть прыжок с места, толчком с двух ног.	Уметь далеко прыгать с места.	Р : правильн о выполнять прыжок в длину с места.	Развитие скоростно силовых качеств у учащихся.	Контр ольное упраж нение
<b>6</b> <b>3</b>	<b>13.</b> <b>05</b>		Бросок мяча из-за головы.	Контролирова ть технику действий при броске.	Уметь далеко и правильно бросать мяч.	Р: контроль координац ии при броске.	Развитие силы и быстроты у учащихся.	Контр ольное упраж нение
<b>6</b> <b>4</b>	<b>17.</b> <b>05</b>		Бросок мяча из положени я мяч между ног.	Контролирова ть технику действий при броске.	Уметь далеко и правильно бросать мяч.	Р: контроль координац ии при броске.	Развитие силы и быстроты у учащихся.	Контр ольное упраж нение

