

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО

на МО учителей естественного цикла
Руководитель МО Толстогузова И.Л.



Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии № 12

Л.А. Платонова

Приказ № 3/138 от 30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 8 –х классов

2 часа в неделю: 68 часов в год

Составитель программы: Самодуров Анатолий Тимофеевич,
учитель физической культуры

Рабочая программа в рамках Федерального государственного образовательного стандарта 8 класс

Рабочая программа по Физической культуре 8 класс является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом

Нормативно-правовая база к рабочей программе основного общего образования

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) в действующей редакции.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10 2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
7. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.
9. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
10. Примерная ООП основного общего образования (ФУМО, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

11. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5– 9 классы учебник: *Физическая культура 8 – 9 классы под общей редакцией В.И Ляха М. Просвещение 2016г.*

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- «характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- » характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ-1'ных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. **Физическое совершенствование *Выпускник научится!***
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой

деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Мета - предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов, направлена, на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

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.

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *История комплекса ГТО.* Характеристика видов спорта,

входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Подготовка к сдаче ГТО.**

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно -ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций); «Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

Тематическое планирование

При составлении рабочей программы произведена часовая корректировка авторской программы согласно базисному учебному плану выделяется в каждом классе по 68 ч. (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Распределение учебного времени на различные виды программы 68 ч. базовой части

№ п/п	Вид программного материала	8 класс
1	Базовая часть	68 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе урока
1.2	<p>Раздел: Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия</p> <p>Раздел: Спортивные игры - Баскетбол Тема: Тактика игры Тема: Освоение игры</p> <p>Раздел: Спортивные игры - Волейбол Тема: Техника игры (прием подачи передачи). Тема: Овладение игры.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>11 ч. 6 ч. 5 ч. 6 ч. 4 ч. 2 ч.</p>
1.3	<p>Раздел: Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия</p> <p>Раздел: <u>Гимнастика с элементами акробатики</u> Тема: Строевые упражнения Тема: Общеразвивающие упражнения Тема: Висы упоры Тема: Опорные прыжки Тема: Акробатические упражнения</p>	<p><u>В процессе уроков</u></p> <p>16 ч. 1 ч. 3 ч. 4 ч. 4 ч. 4 ч.</p>

1.4	<p>Раздел: Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел: <u>Легкая атлетика</u> Тема: Спринтерский бег Тема: Длительный бег Тема: Прыжки в длину Тема: Прыжки в высоту Тема: Метание малого мяча</p>	<p><u>В процессе уроков</u></p> <p>21ч. 6 ч. 5 ч. 3 ч 4 ч. 3 ч.</p>
1.5	<p>Раздел: Основы знаний о физической культуре Тема: Знание о физической культуре Раздел: Лыжная подготовка Тема: Техника лыжных ходов Тема: Подъемы повороты торможения. Тема: Прохождение дистанции Тема: Игры Эстафеты</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>14 ч. 6ч. 4ч. 2ч. 2м.</p>
	Итого:	68 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

в рамках Федерального государственного образовательного стандарта

для 8 класса

№ п/п уро ка	Дата план	Дата факт	Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит возможность научиться, КУ</i>)	Планируемые междисциплинарн ые результаты
1	2	3	4	5	6	7

I четверть -16ч.

Легкая атлетика - 10 ч.

Спортивные игры баскетбол - 6 ч.

1	8вг 3.09		Лёгкая атлетика Тема: 1 Правила техники безопасности инструктажи Низкий старт. Д/З ознакомится с ГТО	Правила техники безопасности на уроках. ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Знания по истории и развитию легкой атлетики и олимпийского движения. Ведущие легкоатлеты Тюмени. Задачи и структура комплекса ГТО. Низкий старт до 30 м. Старты из различных исходных положений. (Рассказ, показ, работа в парах). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Знания по истории и развитию легкой атлетики и олимпийского движения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Технику низкого старта, стартовый разгон и бега с максимальной скоростью на спринтерские дистанции.	Регулятивные - планировать пути достижения целей
2	8вг 4.09		<u>Легкая атлетика</u> Тема: 1.Низкий высокий старт <u>Контрольный урок бег30- 60м.</u>	Самоконтроль при занятиях по комплексу ГТО. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. (Основы техники низкого и высокого старта. Рассказ, показ, работа в парах). Дополнительные	Уметь продемонстрировать. Оформить и вести дневник самоконтроля по комплексу ГТО. Специальные беговые	Коммуникативные : устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения

			<p>Д/З Двигательный режим</p>	<p>упражнения для освоения техники низкого старта. Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью на спринтерские дистанции. <u>К.Э.С</u> Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание! Марш! <u>Контрольный урок – бег 30-60м.</u> Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>упражнения. Правильно выполнять высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на дистанцию 30 м учет.</p>	<p>и делать выбор.</p>
<p>3 <u>И.У</u></p>	<p>8вг 7.09</p>	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1.Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. (биология) Бег Низкий старт Прыжки в длину Д/З контроль за состоянием здоровья</p>	<p><u>Интегрированный урок</u> Т.з. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Строение ее изменения в процессе занятий ЧСС (биология) Разминка. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта. Бег с ускорением- бег с максимальной скоростью Обучение технике стартового разгона и бега с максимальной скоростью на дистанции 70 – 80 м. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Техника отталкивания с небольшого разбега и мягкого приземления. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь демонстрировать технику бега по дистанции с максимальной скоростью. Бег 60м на результат. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. - Разбег - отталкивание - мягкое приземление</p>	<p>Нравственные: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности.</p>	

4 к.	8вг 10.09		1.Бег прыжки в длину К.У. Бег 100м. Д.З. Бег	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разминка. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта. Обучение технике стартового разгона и бега с максимальной скоростью на дистанции 70 – 80 м. К.У. Бег 100м. Прыжки в длину с разбега 11- 13 шагов. Техника отталкивания с небольшого разбега и мягкого приземления. Рефлексия урока. Бег на результат 100м. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь продемонстрировать технику бега по дистанции с максимальной скоростью. Бег 60м на результат. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. - Разбег - отталкивание - мягкое приземление	Нравственные: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры
5	8вг 11.09		<u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в длину. Бег. Д/З: закаливающие процедуры.	Бег в медленном темпе. Разминка. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжок в длину с места с правильным приземлением Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. тестирование и измерение результатов Упражнения для овладения основ техники прыжка в длину с разбега. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Техника прыжков с места и с разбега. Измерение результатов. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Бег на средние дистанции в медленном темпе.	Коммуникативные : Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.
6	8вг 17.09		<u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в длину Бег. Д/З: двигательный	Подводящие и специальные упражнения для прыжков в длину с разбега. Ритм последних шагов разбега и движения в полете. Подбор индивидуального разбега.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием и мягким приземлением. Бег на результат:	Личностные: способность преодолевать трудности.

			режим недели	<p>Прыжки в длину с разбега, 11-13 шагов. - из различных и.п. - с места Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на результат 1500д. – 2000 м. Тестирование Подготовка к сдаче норм ГТО Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>2000 м юноши 1500м девочки Демонстрировать свои физические качества скоростной выносливости.</p>	
7	8вг 18.09		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Бег Прыжки в длину <u>Контрольный урок прыжки в длину</u> Д/З: первая помощь при травмах</p>	<p>Разминка. Подводящие и специальные упражнения для прыжков в длину. Бег на короткие дистанции Подбор индивидуального разбега. Выполнение прыжка в длину с полного разбега на результат. <u>К.Э.С.</u> Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. <u>Контрольный урок прыжки в длину с места и с разбега.</u> Подвижные игры с элементами прыжков в длину. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь продемонстрировать: Технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Выполнение норматива по прыжкам в длину с разбега. Бег с ускорением 4/.40 Бег 300м, 1000м. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Регулятивные: Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности Личностные: Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.</p>

8	8вг 24.09		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Метания малого мяча с места. Кроссовый бег Д/З: развитие двигательных качеств.</p>	<p>Создать правильное представление о технике метания малого мяча. Научить правильно держать и выбрасывать мяч. Научить технике малого мяча с места способом «Из-за головы через плечо». Подводящие упражнения для метания мяча. Техника метания малого мяча с места. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Кроссовый бег -Правильное держание мяча -Выбрасывание мяча. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику метания мяча с места. Правильное держание мяча Техника отведения руки с мячом. Выбрасывание мяча. Метание мяча на дальность с места.</p>	<p>Коммуникативные : Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
9	8вг 25.09		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1.Метание мяча Кроссовая подготовка <u>Контрольный урок</u> 2000м. Д/З: прыжки через скакалку</p>	<p>Имитационные упражнения силового характера для совершенствования работы ног во время финального усилия. Метание мяча с места стоя боком по направлению метания. Метание мяча на дальность в коридор 150гр. - с 4-5 бросковых шагов - с ускоренного и полного разбега Кроссовая подготовка Тестирование <u>К,Э,С. Основы техники бега на длинные дистанции</u> Выбор темпа бега соблюдение дыхания. <u>Контрольный урок 2000м.</u> Метание мяча с одного шага из</p>	<p>Специальные упражнения с набивными, большими мячами. Разбег Финальное усилие 4-5 шагов - с ускоренного и полного разбега Коридор поля 10 м. Бег до 3000м индивидуально в равномерном темпе</p>	<p>Личностные: Умение преодолевать трудности.</p>

			<p>положения (скрестный шаг). Отведение мяча в медленном беге. Метание мяча с медленного бега до контрольной отметки. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>		
10	8вг 1.10	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1.Метание мяча Бег на длинные дистанции <u>Контрольный урок</u> метание мяча. Д/З: Бег</p>	<p>Упражнения с набивными мячами весом до 3 кг. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса. Выполнение бросковых шагов с разбега с акцентированием внимания на быстром выполнении скрестного шага. Метание мяча - горизонтальную цель - вертикальную цель 1 X 1 метр <u>К.Э.С.</u> Основы техники метания мяча с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие. <u>Контрольный урок</u> метание теннисного мяча на дальность Бег на длинные дистанции Бег 2000м юноши и девушки на результат. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Тестирование Подвижные игры с элементами метания малого мяча. Рефлексия урока Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Специальные упражнения с набивными, большими мячами. Метание на результат Расстояние: юноши до 18 м девушки 12-14м. Бег до 3000м индивидуально в равномерном Тестирование Бег 2000м на результат. темпе</p>	<p>Регулятивные: Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>

11	8вг 5.10		<p><u>Спортигры</u> <u>Баскетбол</u> Тема: 1. Правила техники безопасности инструктажи Позиционное нападение Игра Д/З: круговая тренировка по развитию физических качеств</p>	<p>Правила техники безопасности инструктажи Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА: ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ. Перемещение в стойке баскетболиста. Техника безопасности на уроках спортигр Броски мяча: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 на одну корзину Игра по упрощенным правилам Выполнение остановок и поворотов. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Броски мяча одной рукой с места и в движении. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Нападение 2x2. Учебная игра. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать Перемещения, остановки и повороты. Технику безопасности на уроках спортигр Броски одной рукой с места и в движении. Позиционное нападение в игре 2:2 на одну корзину - отдай мяч поменяй место Игру по упрощенным правилам.</p>	<p>Личностные: Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов и работать в группах.</p>
12	8вг 9.10		<p><u>Баскетбол</u> Тема: 1. Позиционное нападение Взаимодействие игроков Д/З: Прыжки на</p>	<p>Правила безопасности. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2 3-3 4-4 5-5 на одну корзину Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь выполнять броски с места и в движении. Броски мяча одной двумя руками. Эстафеты: разновидность</p>	<p>Регулятивные: Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы</p>

			скакалке.	<p>Взаимодействие 2 игроков в нападении: и защите через заслон.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Виды деятельности</p> <p><i>Слушали объяснение учителя.</i></p> <p><i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>челночного бега.</p> <p>Позиционное нападение в игре 3х3 на одну корзину</p> <p>Передвижения при взаимодействии игроков</p> <p>В тройках</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	<p>взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>
13	8вг 15.10		<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Тема:</p> <p>1. Позиционное нападение</p> <p>Игра</p> <p>Д/З: Прыжки на скакалке</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2 3-3 4-4 5-5 на одну корзину</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p> <p>Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Разминка с баскетбольными мячами.</p> <p>Эстафеты: разновидность челночного бега с ведением мяча.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p> <p>Ведение мяча с переводами с левой руки на правую и за спиной.</p> <p>Ведение мяча без зрительного контроля.</p> <p>Учебная игра 3х3 с ведением мяча.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Виды деятельности</p>	<p>Уметь демонстрировать технику ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на месте левой и правой рукой. - с переводами с левой руки на правую и за спиной. - без зрительного контроля. 	<p>Личностные:</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий.</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>

				<p><i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>		
14	8вг 16.10	<p><u>Баскетбол</u> Тема: 1.Взаимодействие игроков Позиционное нападение Д/З: правила игры в баскетбол.</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами. Взаимодействие 2 игроков в нападении: и защите через заслон. Рефлексия урока. Ловля и передача мяча в движении в тройках с пассивным сопротивлением; Позиционное нападение в игре 4:4 5:5 на одну корзину Ловля и передача мяча в парах. Круговая тренировка по технике владения мячом по станциям: 1.Броски с места 2.Бросок в движении. 3.Ведение по «восьмерке». 4.Штрафной бросок 5.Подтягивания. Учебная игра 4x4 и 5x5. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику элементов баскетбола: 1.Ловля и передача мяча. 2.Бросок с места и в движении 3.Ведение мяча с изменением направления и без зрительного контроля. 4.Взаимодействие с партнерами по команде.</p>	<p>Коммуникативные : Способность взаимодействовать друг с другом и работать в группах. Способность проводить занятия по станциям самостоятельно. Добросовестное выполнение учебных занятий по станциям.</p>	
15	8вг 22.10	<p><u>Баскетбол</u> 1. Позиционное нападение Игра <u>Контрольный урок</u> <u>ч/б</u> Д/З: выпады на прав. ноге</p>	<p>Правила игры баскетбол Комбинированные упражнения из освоенных элементов: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2-2 3-3 4-4 5-5 на одну корзину <u>К.Э.С.</u> Основы техники челночного бега Старт разбег повороты финиш</p>	<p>1. Перемещение в стойке баскетболиста 2. Повороты, остановки. 3. Уметь демонстрировать технику элементов баскетбола 4. Уметь играть в</p>	<p>Коммуникативные : Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и</p>	

			<p><u>Контрольный урок ч/б 3-10м.</u> Игра по упрощенным правилам Ловля, передача, ведение, бросок. Ловля и передача набивного мяча: -Двумя руками -Одной рукой от плеча, снизу Комбинированные упражнения по технике элементов баскетбола. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	баскетбол.	спортом.
16	8вг 26.10	1.Взаимодействие игроков Позиционное нападение Д/З: прыжки выпады	<p>ОРУ с баскетбольными мячами Взаимодействие 2 игроков в нападении: и защите через заслон. Ловля и передача мяча в движении в тройках с пассивным сопротивлением; Позиционное нападение в игре 4:4 5:5 на одну корзину Ловля и передача мяча в парах. Ведение передачи броски с пассивным сопротивлением Круговая тренировка по станциям по элементам баскетбола. Сдача норм. Рефлексия урока Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику элементов баскетбола: 1 Ведение мяча 2 Передача мяча 3 Бросок в движении 4 Бросок с места В учебной игре уметь взаимодействовать с партнером</p>	<p>Коммуникативные : Способность организовывать самостоятельные занятия по физкультуре, обеспечивать безопасность, осуществлять контроль за своим здоровьем.</p>
<p>II четверть Гимнастика - 16ч</p>					

17	8вг 2.11		<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1.Правила техники безопасности инструктажи Акробатические упражнения. Д/З упражнения на гибкости</p>	<p>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ № 2-19 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ Оказание первой помощи при травмах. Акробатические упражнения. занятиях гимнастикой. ОРУ с набивными мячами. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Знать правила безопасности. Уметь оказывать первую помощь.</p>	<p>Познавательные: Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения. Знания правил безопасности при гимнастике.</p>
18	8вг 5.11		<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1. Строевые упражнения ОРУ Висы упоры Д/З упражнения с гантелями для развития силы рук.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении ОРУ с предметами Упражнения на снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и по 4 в движение. Перекладина мальчики Брусья девочки. Страховка и помощь Перекладина мальчики: Подъём переворотом в упор махом и силой Девочки –брусья: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i></p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения Демонстрировать упражнения на снарядах. Страховка и помощь во время занятий</p>	<p>Регулятивные: Уметь выполнять освоенные элементы</p>

				<i>Выполняли практические работы</i>		
19	8вг 9.11		<i>Гимнастика</i> <i>Тема:</i> 1. ОРУ с предметами Висы, упоры Д/З упражнения на гибкости	ОРУ с набивными мячами Перекладина мальчики: Подъем переворотом в упор махом и силой Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине(М) и брусьях(Д) Подъем махом вперед в сед ноги- врозь Девочки –брусья: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю - переход в упор на нижнюю жердь Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i>	Уметь развивать силы мышц. Демонстрировать упражнения на снарядах: на перекладине и брусьях.	Познавательные: Знания по истории олимпийского движения.
20 <u>И.У</u>	8вг 12.11		<u>Гимнастика</u> Тема: 1. (Биология) Развитие опорно- двигательной системы. Висы упоры. Круговая тренировка Д/З приседание	<u>Интегрированный урок</u> (Биология) Развитие опорно- двигательной системы Строение изменения болезни. Профилактика Перекладина мальчики: - Подъем переворотом в упор махом и силой Подъем махом вперед в сед ноги- врозь Девочки –брусья: - Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю - переход <u>Подготовка к сдаче норм ГТО в упор на</u>	Знать, как развивать силу. Уметь выполнять упражнения на перекладинах (мальчики) и на брусьях (девочки)	Личностные: Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий

			<p>нижнюю жердь Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>		
21	8вг 16.11	<p>Акробатика Тема: 1.ОРУ с предметами <u>К.У.</u> Висы упоры Акробатические упражнения Д/З наклоны вперед</p>	<p>Разминка ОРУ с гимнастическими палками. <u>К.Э.С.</u> Основы техники висов удержание на руках в висе цепкость рук К.У. Висы упоры Стойка на голове с силой(М), равновесие на одной ноге(Д) Юноши Из упора присев стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед, кувырок вперед. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Умение демонстрировать основы техники элементов акробатики Упражнения на растягивание Уметь демонстрировать освоенные элементы.</p>	<p>Личностные: Способность преодолевать трудности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>
22	8вг 19.11	<p>Акробатика Тема: 1. ОРУ. Акробатические упражнения. Д/З упражнения на растяжку.</p>	<p>Упражнения для самостоятельных тренировок: Юноши Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед, кувырок вперед. Разминка Упражнения на растягивание 1.Юноши:</p>		<p>Коммуникативные : Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>

			<p>Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед. ОФП Отжимание Подтягивания <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>		
23	8вг 23.11	<p><u>Акробатика</u> Тема: ОРУ. Акробатические упражнения 1. Д/З упражнения на гибкость.</p>	<p>Длинный кувырок с 3 шагов и стойка на голове и руках с силой (м). Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках и мост(д) Составление простейших комбинаций на основе изученных элементов. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Умение демонстрировать основы техники элементов акробатики Упражнения на растягивание</p>	<p>Коммуникативные : Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
24	8вг 26.11	<p><u>Акробатика</u> Тема: 1 ОРУ с предметами Акробатические упражнения Д/З Подтягивание, отжимание</p>	<p>Юноши Развитие гибкости Длинный кувырок и стойка на голове (М) Комбинированное упражнение по элементам акробатики(Д) Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой - соединение из 4-5 элементов</p>	<p>Упражнения на гибкость Умение выполнять кувырок вперед и стойку на голове мальчики- девочки комбинацию по акробатике.</p>	<p>Личностные: Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>

				<p>Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок - вперед стойка на лопатках мост Кувырок- вперед - соединение из 4-5 элементов Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>		
25	8вг 30.11		<p>Акробатика Тема: 1.ОРУ. Акробатические упражнения. Д/З Подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок; стояка на голове и руках. Девочки: комбинация по акробатике из 4-5 элементов. Упражнение на растягивание Основы техники кувырок и др. акробатические упражнения Длинный кувырок вперед с 3 шагов и стойка на голове Комбинированные упражнения. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Разминка Упражнения на растягивание Демонстрировать основы техники акробатических упражнений.</p>	<p>Познавательные: Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>
26	8вг .12		<p>Акробатика Тема: 1. ОРУ. Акробатические упражнения. Д/З поднимание</p>	<p>Самостоятельное составление комбинаций на развитие координационных способностей соединение из 4-5 элементов Разминка ОРУ</p>	<p>Самостоятельное умение составление простейших комбинаций на развитие</p>	<p>Коммуникативные: Способность самостоятельно проводить занятия по акробатике и</p>

			туловища	<p>Деление по группам Составление 6-8 упражнений соединение из 4-5 элементов - соединение из 4-5 элементов Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	координационных способностей	составлять комбинации.
27	8вг 7.12		<p>Акробатика Тема: 1. О Р У с предметами. <u>Контрольный урок</u> Акробатические упражнения. Д/З поднимание туловища</p>	<p>Разминка ОРУ Деление по группам К.Э.С. Основы техники акробатических упражнений перекаты перевороты группировка кувырки <u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники висов упоров акробатических упражнений опорных прыжков значение занятий гимнастикой развитие физических качеств. - реферата по теме гимнастики - проекта по избранной теме. <u>Контрольный урок</u> Акробатические упражнения. Составление 6-8 упражнений Самостоятельное составление простейших комбинации. Соединение из 4-5 элементов <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i></p>	<p>Умение страховать при выполнении упражнений Разминка ОРУ Деление по группам Составление 6-8 упражнений соединение из 4-5 элементов</p>	<p>Коммуникативные: Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>

				<i>Выполняли практические работы</i>		
28	8вг 0.12		<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1. ОРУ с предметами Опорный прыжок Д/З поднимание туловища</p>	<p>Страховка и помощь при выполнении прыжков. Разминка Опорный прыжок Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота – 110 Опорный прыжок Дев. Опорный прыжок боком с поворотом через козла. М; прыжок согнув ноги через козла в длину высота 110 см. Д; прыжок боком с поворотом на 90 гр конь в ширину Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Разминка ОРУ Уметь демонстрировать основы техники опорных прыжков и помощь при выполнении</p>	<p>Регулятивные: Умение проявлять смелость, решительность при прыжках через козла.</p>
29	8вг 14.12		<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1. ОРУ Опорный прыжок Д/З прыжки на скакалке</p>	<p>Разминка ОРУ с предметами. М; прыжок согнув ноги через козла в длину высота 110 см. Д; прыжок боком с поворотом на 90 гр конь в ширину Подтягивание на высокой и низкой перекладине <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь самостоятельно проводить разминку с предметами и без. Опорный прыжок.</p>	<p>Познавательные: Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре</p>

30	8вг 18.12		<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1. Строевые упражнения Опорные прыжки <u>Домашнее задание:</u> Выполнение полу-приседов</p>	<p>Ходьба на месте и в движении, бег, ОРУ Строевые упражнения, упражнения с партнером, предметами Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см.) Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину высота 105-110см). Работа по группам <u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u> <u>- подтягивание отжимание поднимание туловища</u> <u>- упражнения на растягивание</u> Виды деятельности <i>- Слушание объяснений учителя</i> <i>- Анализ проблемных ситуаций</i> <i>- Измерение величин</i> <i>- Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка и прыжковых упражнений</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>
31	8вг 21.12		<p>Опорный прыжок Тема: 1. ОРУ с предметами <u>К.У.</u> Опорные прыжки Д/З прыжки на скакалке</p>	<p>Разминка ОРУ с предметами. Круговая тренировка по развитию физических качеств гимнаста. Прыжки через козла Подтягивание на высокой и низкой перекладине <u>К.Э.С.</u> Основы техники опорного прыжка разбег отталкивание наскок на мостик полет приземление. <u>К.У.</u> Опорные прыжки Работа в группах по станциям методом круговой тренировки. М; прыжок согнув ноги через козла в</p>	<p>Уметь самостоятельно проводить разминку Уметь демонстрировать акробатически элементы и прыгать через козла.</p>	<p>Коммуникативные: Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>

			<p>длину высота 110 см. Д; прыжок боком с поворотом на 90 гр Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>		
32	8вг 25.12	<p><u>Гимнастика</u> Тема: 1. ОРУ Эстафеты, игры. Д/З: двигательный режим.</p>	<p>Разминка ОРУ Полоса препятствий Гимнастических упражнений Подтягивание отжимание- юноши Девушки –отжимание поднимание туловища Поточное прохождение гимнастическая полоса препятствий. Отжимания Подтягивания Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Демонстрировать свои физические возможности Разминка ОРУ Рассказ полосы Прохождение поточно ОФП Отжимание Подтягивание - соединение из 4-5 элементов</p>	<p>Коммуникативные: Умение проводить самостоятельные тренировки по гимнастике Осуществлять самоконтроль при занятиях физической культурой.</p>
<p>III - четверть 20 ч. Лыжная подготовка- 14ч. Волейбол – 6 ч.</p>					
33	8вг	<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1.Правила техники безопасности, инструктажи. Одновременно одношажный ход Д/З Прогулка коньки лыжи</p>	<p>Правила техники безопасности ИНСТРУКЦИЯ № 2-21 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ Требования к одежде, обуви Одновременный одношажный ход. (Стартовый вариант) Прохождение дистанции до 2 км. Рефлексия урока.</p>	<p>Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Соблюдать требования, предъявляемой к одежде, обуви, инвентарю и соответствия погоды для занятий.</p>	<p>Коммуникативные: Особенности физической подготовки лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>

			<p>Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Одновременный одношажный ход. Преодоление дистанций до 2 км.</p>	
34	8вг	<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1.ОРУ. Одновременно одношажный ход Д/З прогулка коньки лыжи</p>	<p>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Оказание помощи при обморожениях. Попеременно-двухшажный ход. Свободное скольжение Скольжение с выпрямлением опорной ноги Скольжение с подседанием Упражнения направленные отталкиваниям ног Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать Знать температурный режим при котором разрешено занятия для данного возраста. Технику скольжения и отталкивания. Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанций до 2 км.</p>	<p>Личностные: Уметь предотвратить обморожения и оказывать первую помощь при их проявлении.</p>
35 <u>И.У</u>	8вг	<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. (Технология) Обработка древесины Движение и система дыхания (Биология) ОРУ Одновременно одношажный ход Д/З Прогулка коньки лыжи</p>	<p><u>Интегрированный урок.</u> (Технология) Обработка древесины Состав изготовления лыж Материалы и строение лыж Движение и система дыхание. Строение изменения (Биология) Повороты на месте переступанием. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Одновременно одношажный ход. Скоростной вариант. Бег с ускорением на 20-30 метров 5-6 раз с отдыхом. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p>	<p>Знать какую дистанцию надо соблюдать лыжникам при передвижении по лыжне на ровных участках. Уметь выполнять ускорения на коротких дистанциях. Преодоление дистанций до 2км.</p>	<p>Коммуникативные: Способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения.</p>

			Преодоление дистанции до 2 км Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>		
36	8вг	<u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Повороты Торможение Одновременно одношажный ход Д/З Прогулка коньки лыжи	Поворот на месте махом Одновременный двухшажный ход Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 3 км Рефлексия урока. <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Уметь выполнять повороты на месте махом и переступанием. Уметь демонстрировать технику одновременного двухшажного хода. Преодоление дистанций до 3 км.	Познавательные: Знания основ здорового образа жизни и здоровья берегающих технологий.
37	8вг	<u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Одновременно одношажный ход Повороты. Торможение Д/З. двигательный режим	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременно двухшажный хо <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Преодоление дистанций до 4 км. Рефлексия урока. <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь передвигаться одновременным и попеременным, двухшажным ходом. Преодоление дистанций до 4 км. Демонстрировать свои физические качества (скоростную – силовую выносливость).	Коммуникативные: Способность формировать цели и задачи при занятиях лыжной подготовки. Уметь контролировать и оценивать свои действия.

38	8ВГ		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Одновременно одношажный ход Прохождение дистанции Д/З прогулка коньки лыжи</p>	<p>Развития скоростных качеств. Эстафеты с передачей палок. Преодоление подъемов и препятствий. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь выполнять ускорения на коротких дистанциях. Демонстрировать технику лыжных ходов и преодолевать подъемы и препятствия. Преодоление дистанций до 3 км.</p>	<p>Коммуникативные: Уметь работать в команде, осуществлять выбор наиболее фиктивных способов передвижения в зависимости от меняющихся ситуаций.</p>
39	8ВГ		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. <u>Контрольный урок</u> Одновременный одношажный ход. Д/З прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>Разминка. Техника одношажного хода. Игра для развития скоростных качеств. К.Э.С. Основы техники хода, координация работы рук ног при скольжении без потери равновесия. <u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники передвижений на лыжах, Подъемы повороты на лыжах. значение занятий лыжным спортом. развитие физических качеств. - реферата по теме лыжный спорт. - проекта по избранной теме. <u>Контрольный урок</u> Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. “Гонка на выбывание.” Рефлексия урока. Виды деятельности</p>	<p>Уметь выполнять разминку и передвигаться на скорости одношажным ходом. Преодолевать дистанцию до 3 км.</p>	<p>Личностные: Готовность и способность к выполнению норм ГТО.</p>

				<p><i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>		
40	8вг		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Прохождение дистанции Торможение поворот Д/З прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>Разминка Повороты вокруг пяток, вокруг носков. Поворот вправо, влево переступанием Преодоления подъёмов и препятствий. Торможение плугом Прохождение дистанции До 4.5 км. Передвижение на лыжах Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь выполнять повороты вокруг пяток и носков переступанием . Выполнять подъёмы на местности.</p>	<p>Личностные: Готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни.</p>
41	8вг		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Коньковый ход. Прохождение дистанции Д/З Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>Теория Передвижения по учебному кругу в равномерном темпе. Упражнения на месте вынос рук без палок-контроль по точка-ориентирам Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Имитация движение рук бесшажного одновременного хода Вынос и постановка палок на снег. Движение под уклон. Скольжение под уклон выполнение бесшажного хода полностью. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i></p>	<p>Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия при самостоятельном выполнении домашнего задания.</p>	<p>Коммуникативные: Умение планировать пути достижения цели</p>

				<i>Выполняли практические работы</i>		
42	8вг		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1.Коньковый ход. Подвижные игры. Д/З Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>1.Упражнения на месте: вынос рук без палок-контроль по точкам-ориентирам 2.Имитация движения рук бесшажного одновременного хода 3.Вынос и постановка палок на снег. 4.Движение под уклон. 5.Скольжение под уклон выполнение бесшажного хода полностью. Рефлексия урока Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику в целом. Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Коммуникативные: Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке.</p>
43	8вг		<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1.Прохождение дистанции Торможение. Д/З Прогулка, коньки, лыжи, игры</p>	<p>Разминка. Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости лыжника на дистанция до 4.5 км. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Знать требования техники безопасности. Прохождение дистанций на время Уметь выполнять технику лыжных ходов на скорости. Способность выполнять контрольный норматив.</p>	<p>Личностные: Готовность и способность к выполнению норм ГТО.</p>
44			<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1.Повороты Торможение Эстафета игры Д/З Прогулка, коньки лыжи игры</p>	<p>Повороты на местности методом переступание вокруг пяток и носков. Поворот вправо, влево переступанием Работа над техникой лыжных ходов. Эстафета: “гонка с обгонами” Эстафета на круговой лыжне длиной 150-200м</p>	<p>Умения выполнять повороты, технику лыжных ходов и передавать эстафету.</p>	<p>Коммуникативные: Способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения.</p>

			<p><u>Игры «Как по часам»</u> <u>Подготовка к</u> Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>		
45	8вг	<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Коньковый ход. Подвижная игра. Прохождение дистанций Д/З Прогулка коньки лыжи игры</p>	<p>Самоконтроль Разминка одновременно двухшажный ход. Преодоление дистанций до 4.5 км Двух опорное скольжение Упражнения на правильное отталкивание ног; - для равновесия, на устранение ошибок. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя.</i> <i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать двух опорное скольжение. Выполнять технику одновременного двухшажного хода. Преодолевать на лыжах длинные дистанции.</p>	<p>Коммуникативные: Способность формировать цели и задачи при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
46	8вг	<p><u>Лыжная подготовка</u> Тема: 1. Коньковый ход. <u>Контрольный урок.</u> Торможение поворот Д/З Прогулка коньки лыжи игры</p>	<p>Т.З. Правила закаливание в зимнее время года. <u>К.Э.С.</u> Основы техники поворотов подъемов. координация работы рук ног, скольжении без потери равновесия. <u>Контрольный урок.</u> Торможение поворот 1. Упражнения на месте: вынос рук без палок-контроль по точкам-ориентирам 2. Имитация движения рук бесшажного одновременного хода 3. Вынос и постановка палок на снег. 4. Движение под уклон. <u>Контрольный урок.</u> Торможение поворот плугом.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику в целом. Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Личностные: Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.</p>

			<p>Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>		
47	8вг	<p><u>ВОЛЕЙБОЛ</u> Тема: 1.Техника безопасности инструктажи Прием подачи мяча. Отбивание мяча. Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ История развития волейбола. ОРУ для разогревания мышц и связок Перемещение в стойке переставными шагами боком. Лицом и спиной вперед. Техника передвижений остановок ,поворотов. Приемы и передачи мяча. Эстафеты с перемещениями во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками на месте, и над собой Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях волейболом. Уметь перемещаться в стойке волейболиста, выполнять приемы и передачи мяча.</p>	<p>Познавательные: Знания по истории развития волейбола.</p>
48	8вг	<p><u>Волейбол</u> Тема: 1.Передача мяча подача. Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Передача мяча в парах. Изучения правил игры. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Подвижная игра “Мяч партнёру” Нижняя прямая подача после подбрасывания мяча. Нижняя прямая</p>	<p>Уметь проводить разминку на разогрев мышц и связок. Овладели основами техники передач мяча двумя руками сверху и нижней подачей мяча.</p>	<p>Эстетическая: Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных</p>

			<p>подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p>Броски набивных мячей двумя руками от груди и одной рукой снизу, вперед вверх.</p> <p>Передача мяча во встречной колоннах.</p> <p>Обучение вертикальному подбросу мяча перед собой на высоту 60 см</p> <p>Подача мяча через сетку.</p> <p>Подача мяча через сетку с расстояние 6м</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Виды деятельности</p> <p><i>Слушали объяснение учителя.</i></p> <p><i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Развили силу мышц рук.</p> <p>Овладели приёмами передачами мяча в парах.</p> <p>Демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча после подбрасывания.</p> <p>Уметь подавать мяч через сетку с расстояния 6 м.</p>	<p>действий.</p> <p>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке.</p>
49	8вг	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Тема:</p> <p>1.Прием передачи, подачи мяча.</p> <p>Отбивание мяча.</p> <p>Д/З двигательный режим.</p>	<p>Терминология избранной игры</p> <p>Развитие координационных способностей со скакалкой.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p>Броски набивных мячей двумя руками от груди и одной рукой снизу, вперед вверх.</p> <p>Передача мяча во встречной колоннах.</p> <p>Обучение вертикальному подбросу мяча перед собой на высоту 60 см</p> <p>Подача мяча через сетку.</p> <p>Подача мяча через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Подачи мяча.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку</p>	<p>Уметь проводить разминку на разогрев мышц и связок.</p> <p>Овладели основами техники передач мяча двумя руками сверху и нижней подачей мяча.</p> <p>Уметь демонстрировать и применять в игре изученные технические приёмы.</p>	<p>Познавательная:</p> <p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Способность преодолевать сложности в трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке.</p>

			Учебная игра. Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>		
50	8вг	<u>Волейбол</u> Тема: 1. Нижняя прямая подача игры по упрощенным правилам Д/З отжимание	Значение занятий физическими упражнениями Разминка в парах с мячом. Перемещение волейболиста. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Игровые упражнения на совершенствования технических приемов Передача мяча в парах. Прямая подача мяча на точность, в заданную зону. игры по упрощенным правилам волейбола. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Виды деятельности <i>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</i>	Уметь использовать изученные приёмы двусторонней игре.	Познавательные: Знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии.
51	8вг	<u>Волейбол</u> Тема: 1. Передачи, приём, подачи мяча <u>Контрольный урок.</u> ч/б Д/З прыжки на скакалке	Воспитание нравственных и волевых качеств в игре. Разминка в движение. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых элементов волейбола Приём и передача мяча в парах.	Уметь проявлять болевые качества при выполнении трудных физических упражнений. Демонстрировать и применять в игре выполнение технику-	Познавательная: Знание основных направлений развития физической культуры в обществе.

			<p>Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Упражнения у наклонной сетки</p> <p>Обучение разбегу с последующим прыжком вверх и активным махом руками. <u>Контрольный урок</u>. ч/б 3/10м.</p> <p>Рефлексия урока</p> <p>Виды деятельности</p> <p><i>Слушали объяснение учителя.</i></p> <p><i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>тактических действий.</p>	
52	8вг	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Тема:</p> <p>1.<u>Контрольный урок</u>.</p> <p>Приём передачи подачи мяча</p> <p>Д/З прыжки на скакалке</p>	<p>Развитие прыгучести</p> <p>Прыжки через препятствия Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.</p> <p><u>К.Э.С.</u> Основы техники приема передачи мяча</p> <p>Работа рук ног положение кисти.</p> <p>Нижняя прямая подача. Приём подачи мяча</p> <p><u>Контрольный урок</u>. Передача прием мяча над собой в парах на малой дистанции.</p> <p>Передача мяча в парах.</p> <p>Подача мяча на точность в заданную зону.</p> <p>Прием и передача мяча во встречных колонах.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Виды деятельности</p> <p><i>Слушали объяснение учителя.</i></p> <p><i>Выполняли практические работы</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику элементов волейбола.</p> <p>Знать правила соревнований по волейболу.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть жестами судьи.</p>

IV - четверть – 16ч.

Баскетбол – 5ч.

Легкая атлетика – 11ч.

53	8вг		<p>Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ Тема: 1.Техника безопасности инструктажи. Взаимодействие м игроков Позиционное нападение <u>Домашнее задание:</u> Правила игры</p>	<p><u>Т.з.</u> Техника безопасности при занятиях спортивными играми Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА: ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом – рассказ, показ, опробование технических приемов Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Правила техники безопасности в игре баскетбол. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения</p>
----	-----	--	--	---	---	--

54	8вг		<p><u>Баскетбол</u> Тема: Позиционное нападение Игра <u>Домашнее задание:</u> Размеры площадки</p>	<p><u>Т.з.</u> Терминология избранной спортивной игры Техника ловли передачи ведения мяча Тактика нападений Расстановка игроков позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита) Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом- рассказ, показ, опробование технических приемов <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке и свое взаимодействие в команде</p>	<p>Знания на основных направлениях физической культуры в обществе Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>
55 <u>ИУ.</u>	8вг		<p><u>Баскетбол</u> Тема: Режим дня Работоспособность (биология) 1.Взаимодействие игроков. Позиционное нападение <u>Домашнее задание:</u> История развития игры в России.</p>	<p><u>Интегрированный урок.</u> Работоспособность двигательная активность режим дня. Составление режима дня (Биология) Т.З. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к разучиваемой игре Помощь в судействе. Комплектование команды подготовка места проведения игры Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом- рассказ, показ, опробование технических приемов <u>Самостоятельные занятия</u> Игровые упражнения на совершенствование</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>

			<p>технических приемов (ловли передачи броска или удары в цель, ведение, сочетание приемов)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Варианты челночного бега</p> <p>Виды деятельности</p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
56	8вг	<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Тема:</p> <p>1. Позиционное нападение</p> <p>Игра</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <p>Прыжки на скакалке.</p>	<p>Т.З. Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом- рассказ, показ, опробование технических приемов</p> <p>Перехват мяча Варианты челночного бега с изменением направления, скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</p> <p>Виды деятельности</p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке и свое взаимодействие в команде</p>	<p>Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>

57	8вг		<p><u>Баскетбол</u> Тема: 1. Позиционное нападение Игра <u>Домашнее задание:</u> Прыжки на скакалке.</p>	<p>Т.3. Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом- рассказ, показ, опробование технических приемов Перехват мяча Варианты челночного бега с изменением направления, скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2, 3:3 Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке и свое взаимодействие в команде</p>	<p>Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>
58	8вг		<p><u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</u> Тема: 1. Правила техники безопасности инструктажи. Прыжки в высоту, Линейные эстафеты. <u>Домашнее задание:</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.з. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения рассказ, показ, опробование технических приемов</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Правила игры баскетбол. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей</p>	<p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>

			<p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. Линейные эстафеты.</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 	деятельности на уроке	
59	8вг	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в высоту метание мяча <u>Домашнее задание:</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.з. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения и на растяжку- рассказ, показ, опробование технических приемов</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага с 2 шагов с3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 10-12 метров</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>
60	8вг	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1 Прыжки в высоту метание мяча. <u>Домашнее задание:</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага с 2 шагов с3</p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>

			<p>шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 10-12 метров Д</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 	самостоятельная организация своей деятельности на уроке	
61	8вг	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в длину</p> <p><u>К. урок</u> Прыжки в высоту с разбега.</p> <p><u>Домашнее задание:</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Измерение результатов подача команд</p> <p>Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения и на растяжку</p> <p><u>К.Э.С.</u> Основы техники прыжков в высоту. Разбег Отталкивание Полет переход через планку Приземление.</p> <p><u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказа основ техники бега старт разгон бег по дистанции финиширование основ техники прыжков отталкивание разбег полет приземление. основ техники метания разбег замах бросок финальное усилие - реферата по теме бега прыжков метание <p><u>Контрольный урок – Прыжки в высоту с 12 – 14 шагов разбега. юноши 7 – 9 ш. девочки.</u></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы видеть и исправлять свои ошибки</p> <p>демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>

			<p>1. Бег с изменением направления и скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности 2. Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 		
62	8вг	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Низкий старт. Ловля и броски набивного мяча <u>Домашнее задание:</u> бег короткие отрезки.</p>	<p><u>Т.з.</u> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения- рассказ, показ, опробование технических приемов</p> <p>Низкий старт. От 70 до 80 м бег с ускорением <u>2.</u> бег с ускорением. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага ; снизу вверх на западную и максимальную высоту ..Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска : с хлопками ладонями после приседания . максимальной скоростью</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> 	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>

				<p>- Измерение величин</p> <p>- Выполнение работ практикума</p>		
63	8вг		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Низкий старт. <u>К. урок</u> бег 30-60м. Эстафеты <u>Домашнее задание:</u> Занятия, игры на свежем воздухе</p>	<p><u>Т.з.</u> Представление о темпе скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости быстроты силы координационных способностей Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения рассказ, показ, опробование технических приемов. Низкий старт до 70м. Бег Старты. Бег с ускорением и в равномерном темпе <u>К.Э.С</u> Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание! Марш! <u>К. урок</u> бег 30-60м. Эстафеты Бег с ускорением от 40-60м. Эстафеты, старты из различных и.п. бег с ускорением с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Легкоатлетические упражнения. Уметь продемонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>
64	8вг		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Бег прыжки в длину <u>Домашнее задание:</u> игры, бег на улице.</p>	<p><u>Т.з.</u> Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения-</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Легкоатлетические упражнения, уметь</p>	<p>Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов</p>

			<p>рассказ, показ, опробование технических приемов</p> <p>Бег с ускорением до 60 метров. Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны, прыжки в длину с места, Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин.</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 	<p>демонстрировать ОРУ</p> <p>технические приемы</p> <p>видеть и исправлять свои ошибки</p> <p>демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>спорта</p>
65	8вг	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Тема: 1. Прыжки бег.</p> <p><u>К. урок</u> бег 100м.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <p>Игры, бег, прыжки на улице.</p>	<p><u>Т.з.</u> Правила соревнований в беге прыжках и метаниях Измерение результатов подача команд</p> <p>Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов</p> <p>Разминка бег ОРУ без предметов спец-беговые и прыжковые упражнения</p> <p>Бег на результат 100 метров на оценку уровня физической подготовленности.</p> <p>Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег.</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 	<p>Уметь демонстрировать ОРУ</p> <p>технические приемы</p> <p>видеть и исправлять свои ошибки</p> <p>демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

66	8вг		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в длину Толчки, броски набивных мячей <u>Домашнее задание:</u> Игры, бег, прыжки на улице.</p>	<p>Т.З. Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения – рассказ, показ, опробование технических приемов Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных</p>
67	8вг		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1. Прыжки в длину <u>К. урок</u> метание мяча <u>Домашнее задание:</u> Игры, бег, прыжки на улице.</p>	<p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения- рассказ, показ, опробование технических приемов <u>К.Э.С.</u> Основы техники метания мяча с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие. <u>К. урок</u> метание мяча Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны метание теннисного мяча на дальность на результат оценку уровня физической подготовленности Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> 		
68	8вг		<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: Бег прыжки <u>Контрольный урок</u> бег 2000м. <u>Домашнее задание:</u> Игры, бег, прыжки на улице.</p>	<p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения Бег с препятствиями и на местности, минутный бег. прыжки в длину с места <u>К.Э.С.</u> Основы техники бега на длинные дистанции Выбор темпа бега соблюдение дыхания. <u>Контрольный урок</u> прыжки в длину с места и бег на 2000м. на оценку уровня физической подготовленности Виды деятельности <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i> </p>	<p>Демонстрация своих физических возможностей и технических приемов</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>