

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области
«Тумкинская основная школа»

Рассмотрено и утверждено на ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Руководитель ШМО:
_____ И.В. Кочкалева

Согласовано
Зам. директора по УВР
от 30.08.2023 г.
_____ З. Ш. Зинетулина



Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 111 от 31.08.2023 г.
_____ Е. А. Рукавишникова

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса
(базовый уровень)
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
Семенкин П.П
учитель физической культуры

Год составления: 2023

Аннотация к рабочей программе.

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644 и приказом Минобрнауки от 31.12.2015 № 1577;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15); В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16);
 - Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
 - Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
 - Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Указа Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 29.12.2010 N 189;

- Приказа Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19 - №2.
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2014г;
- Учебно – методического комплекса: Лях, *В. И.* Физическая культура. 8кл.: учебник для общеобразоват. организации/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ.ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы:

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2014г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2010;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт,2010.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум - М.: Просвещение, 2012.
- 5.Физическая культура.5- 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под редакцией М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом для базового уровня.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 8 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт,2001.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум - М.: Просвещение, 2002.
- 5.Физическая культура.5- 8 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под редакцией М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2013.

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение. В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков:

Он-лайн урок,
Он-лайн лекция
Он-лайн экскурсия
Чат-дискуссия

Дистанционное тестирование

Урок-консультация

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Урок с использованием видеоконференцсвязи

Чат-занятие

Обмен информацией

Индивидуальная консультация

Выполнение виртуальных работ

Дистанционное тестирование

Веб-квест

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

Планируемые 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 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Овладение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,3 | 8,8 |

| | | | |
|---------|---|-----|-----|
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 195 | 182 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 24 | 18 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 8 | 16 |

Планируемые результаты освоения по разделам Легкая атлетика:

Обучающиеся научатся:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег сза хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча в горизонтальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 1000 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 1500 метров)

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)

- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 1500 метров

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа

Акробатические комбинации из 2-3 элементов

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, подъём переворот

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд

- - выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- - выполнять мост из положения лёжа
- - выполнять упражнения на брусьях
- - выполнять комбинации упражнений на перекладине
- - лазать по канату
- - прыгать через козла согнув ноги

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 3-4 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах

Одновременный бесшажный ход

Перешагивание на лыжах небольших препятствий

Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

Подъём на склон способом «Ёлочка»

Спуски в основной стойке с пологого склона

Торможение упором с пологого склона

Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков

Прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом

- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных одновременных ходов
 - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
 - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах
- описывать технику прохождения спусков
- осваивать технику прохождения спусков в основной стойке
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся научатся:

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу двумя руками

Приём - передача мяча сверху двумя руками

Приём - передача мяча снизу двумя руками

Нижняя прямая подача

Прием подачи снизу

Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
 - выполнять передачу мяча сверху двумя руками
 - выполнять приём мяча снизу двумя руками
 - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
 - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
 - выполнять нижнюю прямую подачу
 - выполнять верхнюю боковую подачу
 - выполнять планирующую подачу
 - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
 - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
 - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
 - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
 - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
 - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
 - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
 - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
 - описывать технику нижней прямой подачи
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
 - описывать технику верхней прямой подачи
 - описывать технику верхней боковой подачи
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем

дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Игра по упрощенным правилам.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Легкая атлетика».

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Раздел «Лыжная подготовка».

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «**сороконожка на лыжах**», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола, футбола, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Календарно-тематическое планирование

Приложение

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Формы организации учебной деятельности | Виды деятельности, контроль | Дата | |
|-------|--|--------------|---|--|---|-------|------|
| | | | | | | План | факт |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | Урок открытия нового знания он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | 01.09 | |
| 2 | Спринтерский бег. | 1 | Урок открытия нового знания он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку | 05.09 | |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки | 06.09 | |
| 4 | Бег на 30м | 1 | Урок | парная | Формирование у учащихся умений к осуществлению | 07.09 | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|----------------|--|-------|--|
| | | | развивающего контроля он-лайн урок | | контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | | |
| 5 | Бег на 60м | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнения спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 12.09 | |
| 6 | Техника метания мяча на дальность | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; эстафеты | 13.09 | |
| 7 | Техника метания мяча на дальность | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; подвижные игры | 15.09 | |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; эстафеты. | 19.09 | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей. | 20.09 | |
| 10 | Бег на 300м. Развитие выносливости | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить | 22.09 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | он-лайн урок | | силы по дистанции; подвижные игры | | |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 26.09 | |
| 12 | Бега на 1000м | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: : специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; обсуждение техники равномерного бега. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 27.09 | |
| 13 | Прыжок в длину с места | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; эстафеты | 29.09 | |
| 14 | Бега на 1500м | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1500м; обсуждение техники равномерного бега. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 03.10 | |
| 15 | Метание малого мяча на точность | 1 | Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты | 04.10 | |
| 16 | Техника прыжка в | 1 | Урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и | 06.10 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|-----------|--|-------|--|
| | высоту способом «перешагивание» | | общеметодологической направлен-и он-лайн урок | я | способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры | | |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФС «ГТО»</u> | 17.10 | |
| 18 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Урок общеметодологической направлен-и он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры | 18.10 | |
| 19 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодологической направлен-и он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча | 20.10 | |
| 20 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодологической направлен-и он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча | 24.10 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|----------------|---|-------|--|
| 21 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху | 25.10 | |
| 22 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху | 27.10 | |
| 23 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи | 31.10 | |
| 24 | Нападающий удар | 1 | Урок открытия нового знания | индивидуальная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: выполнение разминки с волейбольным мячом; разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач; проведение спортивной игры | 01.11 | |
| 25 | Подача мяча. Нападающий удар | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | парная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; | 03.11 | |
| 26 | Нападающий удар. Подачи мяча. | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие | 07.11 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | | | <u>основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | | |
| 27 | Нападающий удар. Тактика игры | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разучивание разминки с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 08.11 | |
| 28 | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам | 10.11 | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения | 1 | Урок открытия нового знания он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» | 14.11 | |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок открытия нового знания он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; разучивание выполнения «мост» из положения стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках; | 15.11 | |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнения «мост» из положения стоя, | 17.11 | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | и он-лайн урок | | стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках; | | |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках; | 28.11 | |
| 33 | Упражнения на брусках | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 29.11 | |
| 34 | Упражнения на брусках | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминки с гимнастической палкой; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 01.12 | |
| 35 | Упражнения на брусках | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; проведение эстафеты | 05.12 | |
| 36 | Упражнения на | 1 | Урок | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии | 06.12 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|--|-------|--|
| | брусьях | | рефлексии он-лайн урок | я | коррекционно-контрольного типа: разминка в движении; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; проведение эстафеты | | |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнение упражнений | 08.12 | |
| 38 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнение «мост» из положение стоя; повторение упражнений на равновесии и перекладине | 12.12 | |
| 39 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии | 13.12 | |
| 40 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 15.12 | |
| 41 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 19.12 | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|----------------|---|-------|--|
| 42 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 20.12 | |
| 43 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 22.12 | |
| 44 | Опорный прыжок | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 26.12 | |
| 45 | Опорный прыжок | 1 | Урок общеметодологической направленности и он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 27.12 | |
| 46 | Опорный прыжок | 1 | Урок рефлексии он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги | 29.12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|----------------|---|-------|--|
| | | | | | врозь(девочки); подвижные игры | | |
| 47 | Опорный прыжок | 1 | Урок развивающего контроля он-лайн урок | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); развитие выносливости | 09.01 | |
| 48 | Развитие двигательных способности | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: круговая тренировка. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФС «ГТО»</u> | 10.01 | |
| 49 | Развитие двигательных способности | 1 | Урок общеметодологической направленности он-лайн урок | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: круговая тренировка. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФС «ГТО»</u> | 12.01 | |
| 50 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | Урок открытия нового знания он-лайн урок | коллективная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники попеременного двухшажного хода | 16.01 | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 17.01 | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км | 19.01 | |
| 53 | Одновременный | 1 | Урок | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и | 23.01 | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--------------------------------------|----------------|---|-------|--|
| | безшажный ход | | общеметодологическая направленность | индивидуальная | способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | | |
| 54 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км | 24.01 | |
| 55 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок открытия нового знания | индивидуальная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах | 26.01 | |
| 56 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок методологической направленности | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; повторение техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км | 30.01 | |
| 57 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах | 31.01 | |
| 58 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного | 02.02 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|----------------|--|-------|--|
| | | | | | безшажного хода; прохождение дистанции 1км | | |
| 59 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 06.02 | |
| 60 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км | 07.02 | |
| 61 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 09.02 | |
| 62 | Прохождение дистанции 2км | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 13.02 | |
| 63 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок общеметодологической | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне | 14.02 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | направленност и | | без лыжных палок;повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах | | |
| 64 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км | 16.02 | |
| 65 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 27.02 | |
| 66 | Торможение и поворот упором | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км | 28.02 | |
| 67 | Торможение и поворот упором | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах | 01.03 | |
| 68 | Торможение и поворот упором | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного | 05.03 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | и | | двухшажного хода;совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км | | |
| 69 | Прохождение дистанции 2км | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 06.03 | |
| 70 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники торможения и поворота упором,преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах | 08.03 | |
| 71 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники торможения и поворота упором,преодоления бугров и впадин при спуске с горы;прохождение дистанции 1км | 12.03 | |
| 72 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах | 13.03 | |
| 73 | Развитие выносливости | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; подвижные игры на лыжах, встречная эстафета. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 15.03 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------------|---|-------|--|
| 74 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры | 19.03 | |
| 75 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча | 20.03 | |
| 76 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча | 22.03 | |
| 77 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху | 26.03 | |
| 78 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху | 27.03 | |
| 79 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема | 29.03 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | и | | мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи | | |
| 80 | Подача мяча. Нападающий удар | 1 | Урок рефлексии | парная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; | 02.04 | |
| 81 | Нападающий удар. Тактика игры | 1 | Урок рефлексии | коллективная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разучивание разминки с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий | 03.04 | |
| 82 | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | Урок общеметодологической направленности | коллективная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам. | 05.04 | |
| 83 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту | 1 | Урок открытия нового знания | коллективная | Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры | 16.04 | |
| 84 | Прыжки в высоту | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты | 17.04 | |
| 85 | Метание малого мяча на точность | 1 | Урок общеметодологической | индивидуальная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые | 19.04 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|---|-------|--|
| | | | направлен-и и развивающего контроля | | упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты | | |
| 86 | Метание малого мяча на точность | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты | 23.04 | |
| 87 | Кроссовая подготовка | 1 | Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля | коллективная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 24.04 | |
| 88 | Кроссовая подготовка | 1 | Урок рефлексии | коллективная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 26.04 | |
| 89 | Спринтерский бег. Прыжок в длину с места | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых способностей | 30.04 | |
| 90 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники выполнения спринтерского | 01.05 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|----------------|---|-------|--|
| | | | и | | бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей | | |
| 91 | Бег на 30м | 1 | Урок развивающего контроля | парная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 03.05 | |
| 92 | Метания мяча на дальность. Равномерный бег. | 1 | Урок рефлексии | групповая | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность; равномерный бег; подвижные игры | 07.05 | |
| 93 | Метания мяча на дальность. Челночный бег 3x10м. | 1 | Урок рефлексии | коллективная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3x10м; эстафеты | 08.05 | |
| 94 | Метания мяча на дальность. Бег на 60м | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей | 10.05 | |
| 95 | Метания мяча на дальность. | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; развитие выносливости | 14.05 | |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 300м. | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры | 15.05 | |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Урок общеметодолог | групповая | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации | 17.05 | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|----------------------------|----------------|--|-------|--|
| | Эстафетный бег | | ической направленности | | изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки; | | |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развитие выносливости | 21.05 | |
| 99 | Бега на 1000м | 1 | Урок развивающего контроля | групповая | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций:специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры. <u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u> | 22.05 | |