**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 8 класса. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 8 класс: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана МБОУ «Александровская ООШ им.Героя Советского Союза А.А.Казакова» на 2022 - 2023 год.

* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) — для педагогов, работающих по ФГОС второго поколения основного общего образования;
* Примерной программы по физической культуре для учащихся 8 класса
* Учебного плана МБОУ «Александровская ООШ им.Героя Советского Союза А.А.Казакова» на 2022 - 2023 год.
* Годовой календарный учебный график МБОУ «Александровская ООШ им.Героя Советского Союза А.А.Казакова» на 2022 - 2023 год

**Цели и задачи курса:**

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности,способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  + формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корри-гирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
    - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

2

* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Особенности преподавания курса**

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных

занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов,освоение новых

знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач,определениединамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной). Уровень образования – базовый. Согласно учебному плану на изучение физической культуре в 8 классе отводиться 105 часов учебного времени, или 3 часа в неделю.

3

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Предметные результаты** | | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| **раздела** |  |  |  |  |
|  | **Ученик** | **Ученик получит** |  |  |
|  | **научиться** | **возможность** |  |  |
|  |  | **научиться** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Легкая** | Научиться соблю- | Научиться про- | **Познавательные:** осознавать познавательную | Формирование положительного |
| **атлетика** | дать инструкции | водить беговую | задачу; применять полученные знания на практике; | отношения к занятиям |
|  | по технике без- | разминку; пока- | ориентироваться в разнообразии беговых | физической культурой; |
|  | опасности на уро- | зывать технику | упражнений и в специальных эстафетах, | принятие и освоение социальной |
|  | ках физической | бега на короткие | развивающих скоростные качества. Выполнять | роли обучающегося; развитие |
|  | культуры; выпол- | дистанции; вы- | учебно-познавательные действия; ориентироваться в | навыков сотрудничества со |
|  | нять специальные | полнять подводя- | своей системе знаний; делать обобщения и выводы. | сверстниками и взрослыми в |
|  | беговые упраж- | щие упражнения | Представлять конкретное содержание и сообщать | разных социальных ситуациях; |
|  | нения; развивать | для подготовки к | его в устной форме; формировать навыки. учебного | проявление культуры общения и |
|  | скоростные каче- | бегу на короткие | сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой | взаимодействия в процессе |
|  | ства с помощью | дистанции; по- | работы. Выполнять учебно познавательные | занятий физической культурой. |
|  | беговых эстафет; | казывать технику | действия; ориентироваться в своей системе знаний; | Формирование ответственного |
|  | развивать гиб- | низкого старта; | делать обобщения и выводы. Выполнять учебно | отношения к учению; формиро- |
|  | кость с помощью | проводить фут- | познавательные задачи; ставить и формулировать | вание нравственных чувств и |
|  | специальных | больное игровое | проблемы; самостоятельно выделять | нравственного поведения; |
|  | упражнений. | упражнение. | познавательную цель. самостоятельно выделять и | умение управлять своими эмо- |
|  | Научиться прохо- | Научиться про- | формулировать познавательную цель; выполнять | циями; формирование |
|  | дить | водить разминку в | учебно-познавательные действия; ставить и | осознанного и ответственного |
|  | тестирование бега | движении; по- | формулировать проблемы добывать новые знания; | отношения к собственным |
|  | на 100 м; про- | казывать технику | ставить и формулировать проблемы; высказывать | поступкам. Формирование осо- |
|  | водить беговую | бега на короткие | предположения; делать обобщения и выводы; | знанного и ответственного |
|  | разминку; выпол- | дистанции; вы- | самостоятельно выделять и формулировать | отношения к собственным |
|  | нять подводящие | полнять подводя- | познавательную цель; перерабатывать полученную | поступкам, умения владеть куль- |
|  | упражнения для | щие упражнения | информацию. | турой общения и взаи- |
|  |  |  |  | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| бега на короткие | для подготовки к | **Коммуникативные:** слушать и слышать учителя и |
| дистанции. | бегу на короткие | друг друга; соблюдать правила речевого поведения. |
| Научиться про- | дистанции; по- | осознавать самого себя как движущую силу своего |
| водить разминку | казывать технику | научения, свою способность к преодолению пре- |
| в движении;пра- | низкого старта; | пятствий и самокоррекции; оценивать результаты |
| вильно подбирать | проводить фут- | своей работы. эффективно сотрудничать и |
| разминочные | больное игровое | способствовать продуктивной кооперации; добывать |
| упражнения для | упражнение. | недостающую информацию с помощью вопросов, |
| метания; по- | Научиться про- | станавливать рабочие отношения; эффективно |
| казывать технику' | водить разминку в | сотрудничать и способствовать продуктивной |
| метания мяча на | движении; | кооперации. Слушать и слышать друг друга и |
| дальность с | выполнять равно- | учителя; с достаточной полнотой и точностью |
| разбега; пока- | мерный гладкий | выражать свои мысли в соответствии с задачами и |
| зывать технику | бег на средние | условиями коммуникации. С достаточной полнотой |
| бега на средние | дистанции; про- | и точностью выражать свои мысли в соответствии с |
| дистанции; про- | ходить тестиро- | задачами и условиями коммуникации; добывать |
| водить соревно- | вание метания | недостающую информацию с помощью вопросов. |
| вательное упраж- | мяча на дальность | **Регулятивные:** осознавать самого себя как |
| нение с малым | с разбега | движущую силу своего на учения, свою |
| мячом |  | способность к преодолению препятствий и |
|  |  | самокоррекции . : осознавать самого себя как |
|  |  | движущую силу своего научения, свою способность |
|  |  | к преодолению препятствий и самокоррекции; |
|  |  | оценивать результаты своей работы. проектировать |
|  |  | траектории развития через включение в новые виды |
|  |  | деятельности и формы сотрудничества; |
|  |  | формировать ситуацию саморегуляции |
|  |  | эмоциональных и функциональных состояний, т. е. |
|  |  | формировать операциональный опыт. Формировать |
|  |  | ситуацию саморегуляции эмоциональных и функ- |
|  |  | циональных состояний, т. е. формировать |

модействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Формирование нравственных чувств и нравственного пове-дения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | операциональный опыт; осуществлять действие по |  |  |
|  |  |  | образцу и заданному правилу. Осознавать самого |  |  |
|  |  |  | себя как движущую силу своего научения, свою |  |  |
|  |  |  | способность к преодолению препятствий и |  |  |
|  |  |  | самокоррекции;с охранять заданную цель. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные** | Научиться про- | Научиться вы- | **Познавательные:** осознавать познавательную | Формирование нравственных |  |
| **игры** | водить разминку | полнять разминку | задачу; ориентироваться в своей системе знаний; | чувств и нравственного по- |  |
|  | с футбольным | с футбольным | добывать новые знания; ставить и формулировать | ведения; развитие этических |  |
|  | мячом;соблюдать | мячом; выполнять | проблемы; перерабатывать полученную | чувств, доброжелательности и |  |
|  | инструкции по | ведение мяча | информацию. выполнять учебнопознавательные | эмоционально-нравственной |  |
|  | технике | ногами; удары по | действия; добывать новые знания; ставить и | отзывчивости; развитие |  |
|  | безопасности на | мячу внутренней | формулировать проблемы; высказывать | самостоятельности и личной |  |
|  | уроках физи- | стороной стопы и | предположения; делать обобщения и выводы; само- | ответственности за свои |  |
|  | ческой культуры, | подъемом ноги; | стоятельно выделять и формулировать | поступки |  |
|  | посвященных по- | развивать с | познавательную цель; перерабатывать полученную | Формирование ком- |  |
|  | движным и спор- | коростно-сило- | информацию. Самостоятельно выделять и | муникативной компетентности в |  |
|  | тивным играм; | вые и координа- | формулировать познавательную цель; | общении и сотрудничестве со |  |
|  | выполнять удары | ционные качества | перерабатывать полученную информацию. | сверстниками и взрослыми в |  |
|  | по мячу внутрен- | с помощью спор- | Выполнять учебнопознавательные действия; | процессе образовательной дея- |  |
|  | ней стороной сто- | тивной игры «Ми- | ориентироваться в своей системе знаний; ставить и | тельности; формирование |  |
|  | пы; ведение мяча | ни-футбол» | формулировать проблемы; высказывать | установки на безопасный и |  |
|  | ногами; развивать | Научиться вы- | предположения; делать обобщения и выводы; | здоровый образ жизни |  |
|  | внимательность и | полнять разминку | самостоятельно выделять и формулировать | Формирование ответственного |  |
|  | координационные | с футбольным | познавательную цель; перерабатывать полученную | отношения к учению, |  |
|  | качества с по- | мячом в парах; | информацию. | осознанного и ответственного |  |
|  | мощью игровых | выполнять удар | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг | отношения к собственным |  |
|  | упражнений. | по мячу | поступкам; проявление |  |
|  | друга; эффективно сотрудничать и способствовать |  |
|  | Научиться вы- | серединой лба и | культуры общения и |  |
|  | продуктивной кооперации; формировать навыки |  |
|  | полнять разминку | подъемом ноги; | взаимодействия в процессе |  |
|  | учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и |  |
|  | с футбольным | развивать ско- | занятий физической культурой. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  | 6 |  |

мячом; выполнять удары по мячу средней, внешней

* внутренней частью подъема стопы; развивать скоростно-сило-вые и координа-ционные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». аучиться вы-полнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по летящему мячу головой; вбрасы-вание из-за бо-ковой; развивать скоростно-сило-вые и координа-ционные качества с помощью спортивной игры «Футбол». Научиться разми-наться с волей-больным мячом; выполнять прием

ростно-силовые и координаци-. онные качества с помошью спор-тивной игры «Ми-ни-футбол» Научиться выпол-нять беговую раз-минку; вбрасы-вание мяча из-за боковой; удары головой по мячу; развивать ско-ростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол». Научиться разми-наться с волей-больным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи

групповой работы. слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отно-шения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

**Регулятивные:** контролировать свою деятельностьпо результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.

контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъ-екту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-нию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

* взрослыми в процессе образовательной деятельности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-нию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и передачи во- | через сетку; |  |  |
|  | лейбольного мяча | играть в |  |  |
|  | сверху двумя ру- | подвижную игру |  |  |
|  | ками в парах; вы- | «Точная подача». |  |  |
|  | полнять передачи | Научиться вы- |  |  |
|  | мяча двумя рука- | полнять разминку |  |  |
|  | ми сверху в | с гантелями; |  |  |
|  | прыжке и назад; | ловить и бросать |  |  |
|  | играть в | мяч в парах; вы- |  |  |
|  | спортивную игру | полнять бросок в |  |  |
|  | «Волейбол». | баскетбольную |  |  |
|  | Научиться вы- | корзину различ- |  |  |
|  | полнять беговую | ными способами; |  |  |
|  | разминку; ловить | играть в спортив- |  |  |
|  | и бросать мяч в | ную игру «Баскет- |  |  |
|  | парах; выполнять | бол» |  |  |
|  | бросок в бас- |  |  |  |
|  | кетбольную кор- |  |  |  |
|  | зину различными |  |  |  |
|  | способами; играть |  |  |  |
|  | в спортивную |  |  |  |
|  | игру «Баскетбол» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с** | Научиться соблю- | Научиться про- | ***Познавательные:*** ставить и формулировать | Формирование ответственного |
| **элементами** | дать инструкции | водить разминку | проблемы; высказывать предположения; делать | отношения к учению, |
| **акробатики** | по технике без- | на матах; выпол- | обобщения и выводы; самостоятельно выделять и | готовности и способности |
|  | опасности на за- | нять длинный | формулировать познавательную цель; перерабаты- | обучающегося к саморазвитию и |
|  | нятиях гимнасти- | кувырок вперед с | вать полученную информацию. выполнять учебно- | самообразованию на основе |
|  | кой; выполнять | разбега; выпол- | познавательные действия; ориентироваться в своей | мотивации к обучению и позна- |
|  | акробатические | нять акробатиче- | системе знаний; самостоятельно выделять и | нию; развитие навыков |
|  | элементы: ку- | ские элементы: | формулировать познавательную цель. Ставить и | сотрудничества со сверстниками |
|  |  |  |  | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| вырок вперед и | кувырки вперед и |
| назад, стойку на | назад, стойку на |
| лопатках, «мост»; | лопатках, «мост»; |
| развивать | развивать |
| скоростные и ко- | скоростные и ко- |
| ординационные | ординационные |
| качества с помо- | качества с помо- |
| щью гимнасти- | щью гимнасти- |
| ческих эстафет; | ческих эстафет; |
| научиться выпол- | перестраиваться в |
| нять упражнение | две и три ше- |
| на расслабление. | ренги. Научиться |
| Научиться вы- | выполнять |
| полнять разминку | разминку с |
| с гимнастиче- | гимнастическими |
| скими палками; | палками; |
| выполнять упраж- | выполнять упраж- |
| нения на гимна- | нения на гимна- |
| стическом бревне | стическом бревне |
| и перекладине; | и перекладине; |
| стоять на голове и | выполнять слож- |
| руках. | но-координа- |
| Научиться вы- | ционное упраж- |
| полнять разминку | нение: переход из |
| с гимнастиче- | виса на под- |
| скими палками; | коленках в упор |
| составлять и вы- | присев через |
| полнять комби- | стойку на руках; |
| нации на гимна- | выполнять подъем |
| стическом бревне | переворотом на |
| и перекладине; | невысокой пе- |
|  |  |

формулировать проблемы; высказывать предпо-ложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.

***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать испособствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

* взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие навыков со-трудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-нию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками
* взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений . Формирование положительного отношения к

9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| выполнять | рекладине. | Р***егулятивные****:* осознавать самого себя как |
| подъем разгибом | Научиться вы- | движущую силу своего научения, свою способность |
| на перекладине. | полнять разминку | к преодолению препятствий и самокоррекции; |
| Научиться вы- | с набивными | контролировать свою деятельность по результату. |
| полнять разминку | мячами; выпол- | осознавать самого себя как движущую силу своего |
| с гимнастиче- | нять упражнения | научения, свою способность к преодолению |
| скими палками; | на брусьях; вы- | препятствий и самокоррекции; контролировать свою |
| составлять и вы- | полнять подъем | деятельность по результату; сохранять заданную |
| полнять комби-• | переворотом • и | цель*.* Осознавать самого себя как движущую силу |
| нации на гимна- | подъем разгибом | своего научения, свою способность к преодолению |
| стическом бревне | на перекладине; | препятствий и самокоррекции;сохранять заданную |
| и перекладине; | участвовать в | цель. Осознавать самого себя как движущую силу |
| выполнять | гимнастической | своего научения, свою способность к преодолению |
| подъем разгибом | эстафете | препятствий и самокоррекции; контролировать свою |
| на перекладине. |  | деятельность по результату. |
| Научиться вы- |  |  |
| полнять разминку |  |  |
| с набивными |  |  |
| мячами; выпол- |  |  |
| нять упражнения |  |  |
| на брусьях; вы- |  |  |
| полнять кувырок |  |  |
| вперед в сед ноги |  |  |
| врозь на парал- |  |  |
| лельных брусьях; |  |  |
| выполнять подъ- |  |  |
| ем переворотом и |  |  |
| подъем разгибом |  |  |
| на перекладине; |  |  |
| участвовать в |  |  |
| гимнастической |  |  |

обучению; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | эстафете. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная** | Научиться соблю- | Научиться разми- | **Познавательные:** осознавать познавательную | Развитие этических чувств, |  |
| **подготовка** | дать инструкции | наться на лыжах; | задачу; добывать новые знания; получать | доброжелательности и эмоцио- |  |
|  | по технике без- | передвигаться на | информацию от учителя и из учебников. выполнять | нально-нравственной |  |
|  | опасности на за- | лыжах, используя | учебно познавательные действия; ориентироваться в | отзывчивости, понимания и |  |
|  | нятиях лыжной | различные | своей системе знаний; добывать новые знания; | сопереживания чувствам других |  |
|  | подготовкой; | лыжные ходы: | ставить и формулировать проблемы; самостоятельно | людей; развитие навыков со- |  |
|  | подбирать спор- | попеременный | выделять и формулировать познавательную цель; | трудничества со сверстниками и |  |
|  | тивную форму и | двухшажный и | перерабатывать полученную информацию. | взрослыми в разных социальных |  |
|  | лыжное. снаря- | одновременный | Осуществлять поиск необходимой информации для | ситуациях; умение не создавать |  |
|  | жение; передви- | бесшажный; иг- | выполнения учебных заданий; понимать учебные | конфликты и находить выходы |  |
|  | гаться поперемен- | рать в подвижную | задачи урока и стремиться их выполнить. Понимать | из спорных ситуации. Развитие |  |
|  | ным двухшажным | игру «Догони | учебные задачи урока; стремиться их выполнять; | этических чувств, доброжела- |  |
|  | ходом; играть в | впереди | высказывать предположения; делать обобщения и | тельности и эмоционально- |  |
|  | подвижную игру | идущего», | выводы. | нравственной отзывчивости, |  |
|  | на лыжах | научиться пра- | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и | понимания и сопереживания |  |
|  | «Догони впереди | вильно распре- | чувствам других людей; |  |
|  | точностью выражать свои мысли в соответствии с |  |
|  | идушего». | делять свои силы | развитие самостоятельности и |  |
|  | задачами и условиями коммуникации; эффективно |  |
|  | Научиться разми- | для прохождения | личной ответственности за свои |  |
|  | сотрудничать и способствовать продуктивной |  |
|  | наться на лыжах с | дистанции. | поступки на основе |  |
|  | кооперации. сохранять доброжелательное |  |
|  | лыжными пал- | Научиться разми- | представлений о нравственных |  |
|  | отношение друг к другу; устанавливать рабочие |  |
|  | ками; передви- | наться на лыжах с | нормах; формирование |  |
|  | отношения; оказывать посильную помощь товарищу |  |
|  | гаться на лыжах, | лыжными пал- | установки на безопасный, здоро- |  |
|  | при выполнении физических упражнений. |  |
|  | используя раз- | ками; передви- | вый образ жизни. Развитие |  |
|  | Формировать навыки учебного сотрудничества в |  |
|  | личные лыжные | гаться на лыжах, | этических чувств, доброжела- |  |
|  | ходе индивидуальной и групповой работы; |  |
|  | ходы: поперемен- | используя раз- | тельности и эмоционально- |  |
|  | сохранять доброжелательное отношение друг к |  |
|  | ный | личные лыжные | нравственной отзывчивости, |  |
|  | другу. Устанавливать рабочие отношения; |  |
|  | двухшажный, | ходы: поперемен- | понимания и сопереживания |  |
|  | эффективно сотрудничать и способствовать |  |
|  | одновременный | ный двухшажный, | чувствам других людей; |  |
|  | продуктивной кооперации; формировать навыки со- |  |
|  | одношажный, | одновременный | развитие навыков со- |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  | 11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | коньковый; пере- | одношажный, | трудничества со сверстниками и взрослыми. | трудничества со сверстниками и |  |
|  | ходить с одного | коньковый; пере- | **Регулятивные:** осознавать самого себя как | взрослыми в разных социальных |  |
|  | хода на другой; | ходить с одного | ситуациях; умение не создавать |  |
|  | движущую силу своего научения, свою способность |  |
|  | проходить задан- | хода на другой; | конфликты и находить выходы |  |
|  | к преодолению препятствий и самокоррекции; |  |
|  | ную дистанцию. | проходить задан- | из спорных ситуаций. Развитие |  |
|  | сохранять заданную цель. видеть указанную ошибку |  |
|  | Научиться разми- | ную дистанцию | мотивов учебной деятельности и |  |
|  | и исправлять ее по указанию взрослого; осознавать |  |
|  | наться на лыжах; |  | личностного смысла учения; |  |
|  |  | самого себя как движущую силу своего научения, |  |
|  | подниматься на |  | принятие и освоение социальной |  |
|  |  | свою способность к преодолению препятствий и |  |
|  | склон и спу- |  | роли обучающегося; развитие |  |
|  |  | самокоррекции. Контролировать свою деятельность |  |
|  | скаться со склона; |  | навыков сотрудничества со |  |
|  |  | по результату; сохранять заданную цель. Адекватно |  |
|  | передвигаться |  | сверстниками и взрослыми в |  |
|  |  | принимать оценку взрослого и сверстников; кон- |  |
|  | коньковым хо- |  | разных социальных ситуациях; |  |
|  |  | тролировать свою деятельность по результату. |  |
|  | дом; понимать |  | умение не создавать конфликты |  |
|  |  |  |  |
|  | технику выполне- |  |  | и находить выходы из спорных |  |
|  | ния упражнений |  |  | ситуаций; формирование |  |
|  | на лыжах |  |  | установки на безопасный, здо- |  |
|  |  |  |  | ровый образ жизни. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Плавание** | Научится владеть | Научится к | **Познавательные:** организовывать свою учебно- | Развитие этических чувств, |  |
|  | навыками | навыкам | познавательную деятельность от осознания цели | доброжелательности и эмоцио- |  |
|  | выполнения | выполнения | (через планирование действий) до реализации | нально-нравственной |  |
|  | разнообразных | разнообразных | намеченного; | отзывчивости, понимания и |  |
|  | физических | физических | **Коммуникативные:** слушать,смотреть,а так же | сопереживания чувствам других |  |
|  | упражнений, | упражнений, | людей; развитие навыков со- |  |
|  | читать, самостоятельно находить её в материалах |  |
|  | различной | различной | трудничества со сверстниками и |  |
|  | учебников, статей, интернет ресурсов; понимать |  |
|  | функциональной | функциональной | взрослыми в разных социальных |  |
|  | информацию, в изобразительной схематичной, |  |
|  | направленности. | направленности. | ситуациях; умение не создавать |  |
|  | модельной форме; |  |
|  |  |  | конфликты и находить выходы |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Регулятивные:** участвовать в диалоге с учителем, | из спорных ситуаций. |  |
|  |  |  | Формирование ответственного |  |
|  |  |  | другими учениками, соблюдая правила речевого |  |
|  |  |  | отношения к учению, |  |
|  |  |  | этикета осуществлять совместную деятельность в |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 12 |  |

парах, рабочих группах, командах; - умение

взаимодействовать с одноклассниками и

сверстниками в процессе занятий физической

культурой, посредством выполнения групповых

упражнений, эстафет, подвижных и спортивных игр.

готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-нию; развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

13

**Содержание учебных часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Количество** |
|  |  | **часов** |
| **Знания о физической культуре** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. | **В процессе** |
|  | Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. | **уроков** |
|  | Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение |  |
|  | функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных |  |
|  | особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно- |  |
|  | двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в |  |
|  | управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. |  |
|  | Психические процессы в обучении двигательным действиям. |  |
| **Способы двигательной** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к | **В процессе** |
| **(физкультурной) деятельности** | занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. | **уроков** |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. |  |
|  | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. |  |
|  |  |  |
| **Физическое** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | **105** |
| **совершенствование** | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные |  |
|  | комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной |  |
|  | гимнастики и гимнастики для глаз. |  |
|  | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Спортивные игры. |  |
|  | Общеразвивающие упражнении. Плавание. |  |

* связи выпадением праздничные дни на дни проведения уроков данное занятие восполняются за счёт объединения уроков или уроков повторения изученного за год.

14

**Календарно – тематическое планирование 8 класса (ФГОС)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** |  |  |  |  |
| **п/п** |  | **Дата проведения** | | **Основные виды учебной деятельности** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **план** | **факт** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (20 ч)** | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Организационно- | 2.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |  |
|  | методические |  |  | способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на |  |
|  | требования на уроках |  |  | уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой |  |
|  | физической культуры |  |  | атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых |  |
|  |  |  |  | команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития |  |
|  |  |  |  | скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного |  |
|  |  |  |  | домашнего задания |  |
| 2 | Тестирование бега на | 5.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |  |
|  | 100 м |  |  | разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; |  |
|  |  |  |  | проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для |  |
|  |  |  |  | бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и |  |
|  |  |  |  | скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания |  |
| 3 | Бег на короткие | 7.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |  |
|  | дистанции |  |  | способов действий и т. д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения |  |
|  |  |  |  | домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие |  |
|  |  |  |  | дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного |  |
|  |  |  |  | игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания |  |
| 4 | Бег на короткие | 9.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |  |
|  | дистанции |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |  |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения |  |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие |  |
|  |  |  |  | дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование |  |
|  |  |  |  | 15 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 5 | Техника метания мяча | 12.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | на дальность с разбега |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): повторение разминки в движении; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с |
|  |  |  |  | разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с |
|  |  |  |  | метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания |
|  |  |  |  |  |
| 6 | Тестирование метания | 14.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | мяча на дальность с |  |  | повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; |
|  | разбега |  |  | проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня |
|  |  |  |  | развития скоростносиловых способностей; совершенствование техники бега на |
|  |  |  |  | средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания |
|  |  |  |  |  |
| 7 | Тестирование бега на | 16.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | 2000 и 3000 м |  |  | разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливо- |
|  |  |  |  | сти; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных |
|  |  |  |  | игр; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 8 | Техника прыжка в | 19.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | длину с разбега |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | способом «прогнув- |  |  | деятельности); разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего |
|  | шись» |  |  | задания; повторение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и |
|  |  |  |  | «прогнувшись»; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 9 | Тестирование прыжка | 21.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | в длину с разбега |  |  | повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и |
|  |  |  |  | «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростносиловых способностей; |
|  |  |  |  | разучивание техники равномерного бега; проведение тестирования прыжка в длину с |
|  |  |  |  | разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 10 | Равномерный бег. Раз- | 23.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | витие выносливости |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |

16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; |
|  |  |  |  | совершенствование техники равномерного бега; проведение забех на 2000 м; |
|  |  |  |  | проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 11 | Равномерный бег. Раз- | 26.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | витие выносливости |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; |
|  |  |  |  | проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного |
|  |  |  |  | бега; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития выносливости; |
|  |  |  |  | проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 12 | Равномерный бег. Раз- | 28.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | витие выносливости |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; |
|  |  |  |  | проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного |
|  |  |  |  | бега; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития выносливости; |
|  |  |  |  | проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 13 | Броски малого мяча | 30.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |
|  | на точность |  |  | способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; прове- |
|  |  |  |  | дение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели; выполнение |
|  |  |  |  | игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 14 | Броски малого мяча | 3.10 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | на точность |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и |
|  |  |  |  | вертикальную цели на точность; проведение тестирования метания малого мяча в |
|  |  |  |  | горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей; проведение |
|  |  |  |  | подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения |
|  |  |  | 17 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 15 | Броски малого мяча | 5.10 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | на точность |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): проведение разминки с малыми мячами; повторение техники бросков |
|  |  |  |  | мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; проведение тестирования метания малого мяча в вертикальную |
|  |  |  |  | цель; оценка уровня координационных способностей; проведение подвижных игр с |
|  |  |  |  | метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 16 | Техника прыжка в | 7.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | высоту способом |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | «перешагивание» |  |  | разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение |
|  |  |  |  | подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 17 | Тестирование прыжка | 10.10 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | в высоту способом |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | «перешагивание» |  |  | деятельности): повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; |
|  |  |  |  | проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 18 | Прыжок в высоту | 12.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | способом «переша- |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | гивание» |  |  | проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; |
|  |  |  |  | проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 19 | Преодоление легко | 14.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно-, стей к |
|  | атлетической полосы |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | препятствий |  |  | разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники |
|  |  |  |  | преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; проектирование |
|  |  |  | 18 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 20 | Преодоление легко | 17.10 |  | Формироване у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | атлетической полосы |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | препятствий |  |  | деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; |
|  |  |  |  | совершенствование техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым |
|  |  |  |  | бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| **Спортивные игры (7ч)** | |  |  |  |
| 21 | Техника удара по | 19.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | мячу внутренней |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | стороной стопы |  |  | разучивание разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; проведение инструктажа по технике безопасности при проведении |
|  |  |  |  | подвижных и спортивных игр; разучивание техники удара по мячу внутренней |
|  |  |  |  | стороной стопы, ведения мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением |
|  |  |  |  | мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 22 | Удары по мячу | 21.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | подъемом ноги |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | повторение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; совершенствование |
|  |  |  |  | техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; |
|  |  |  |  | проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 23 | Удары по катящемуся | 24.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей ] к |
|  | мячу |  |  | структурированию и систематизации; изучаемого предметного содержания: | |
|  | подъемом |  |  | проведение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего |
|  | ноги |  |  | задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней |
|  |  |  |  | стороной), техники удара по катящемуся мячу; | проведение спортивной игры «Мини- |
|  |  |  |  | ; футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 24 | Удар по мячу середи- | 26.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | ной лба |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения |
|  |  |  | 19 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | домашнего задания; разучивание техники удара по мячу серединой лба; |
|  |  |  |  | совершенствование техники удара по мячу подъемом ноги; проведение спортивной |
|  |  |  |  | игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 25 | Вбрасывание мяча и | 28.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | удары головой по ле- |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | тящему мячу |  |  | повторение разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание техники удара головой по летящему мячу; повторение техники |
|  |  |  |  | вбрасывания мяча из-за боковой; проведение спортивной игры «Футбол»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 26 | Футбольные упражне- | 7.11 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | ния с мячом |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения до- ; машнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники вбрасывания мяча из-за боковой, техники удара |
|  |  |  |  | серединой лба по мячу; проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование |
|  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 27 | Контрольный урок | 9.11 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функ ций: |
|  | по теме «Футбол» |  |  | проведение разминки с футболь ным мячом; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; выполнение кон трольных упражнений; проведение спортивной игры |
|  |  |  |  | «Футбол»; подведение итогов четверти; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| **Гимнастика с элементами** | |  |  |  |
| **акробатики (18ч)** | |  |  |  |
| 28 | Инструкция по тех- | 11.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | нике безопасности |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике |
|  | на занятиях гим- |  |  | безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических |
|  | настикой |  |  | матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических |
|  |  |  |  | элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; прове- |
|  |  |  |  | дение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 29 | Длинный кувырок с | 14.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | разбега |  |  | (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических |

20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения |
|  |  |  |  | кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических |
|  |  |  |  | элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад; повторение |
|  |  |  |  | перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; |
|  |  |  |  | проектирование способов I выполнения домашнего задания |
| 30 | Кувырок назад в | 16.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | упор, стоя ноги врозь |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники |
|  |  |  |  | выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники |
|  |  |  |  | выполнения акробатических элементов; повторение техник! вращений обруча; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 31 | Акробатические | 18.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | комбинации |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминка с гимнастическими обручами; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и |
|  |  |  |  | правила составления гимнастических коминаций; повторение техники лазанья по |
|  |  |  |  | канату; проектирование способ выполнения домашнего задания |
| 32 | Стойка на голове и | 21.11 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | руках |  |  | типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | детельности): повторение разминка с обручами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание техники выполнения стойки на голо и руках; разучивание |
|  |  |  |  | техники вы: нения «моста» и поворота в упор, на одном колене; совершенствование |
|  |  |  |  | техники выполнения акробатические комбинаций, техники лазанья по канату; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 33 | Упражнения на гим- | 23.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | настическом бревне и |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | перекладине |  |  | разучивание разминки с гимнастической палкой, проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повто- |
|  |  |  |  | рение техники выполнения стойки на голове и руках; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
|  |  |  | 21 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Подъем переворотом | 25.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | на невысокой перекла- |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | дине |  |  | повторение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники подъема переворотом на невысокой перекладине; |
|  |  |  |  | повторение правил составления комбинаций на гимнастическом бревне и |
|  |  |  |  | перекладине; разучивание упражнения перехода из виса на подколенках в упор |
|  |  |  |  | присев через стойку на руках; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 35 | Комбинации на гим- | 28.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | настическом бревне и |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | перекладине |  |  | разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; разучивание техники выполнения подъема разгибом на перекладине |
|  |  |  |  | (юноши); подготовка комбинации на гимнастическом бревне (девушки); |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 36 | Комбинации на гим- | 30.11 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | настическом бревне и |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | перекладине |  |  | деятельности): повторение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники выполнения подъема разгибом на |
|  |  |  |  | перекладине (юноши); выполнение комбинации на перекладине (юноши); совершен- |
|  |  |  |  | ствование техники выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девушки); |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 37 | Упражнения на брусь- | 2.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | ях |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники выполнения упражнений на брусьях; |
|  |  |  |  | совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема |
|  |  |  |  | разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 38 | Упражнения на брусь- | 5.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | ях |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  | 22 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | задания; выполнение упражнений на брусьях; разучивание техники выполнения |
|  |  |  |  | кувырка вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши); совершенствование техники |
|  |  |  |  | выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); |
|  |  |  |  | проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 39 | Комбинации на брусь- | 7.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | ях |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; составление комбинаций на брусьях; выполнение упражнений на |
|  |  |  |  | брусьях; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнений ОФП; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 40 | Комбинации на брусь- | 9.12 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | ях |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения |
|  |  |  |  | комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты; выполнение |
|  |  |  |  | упражнений ОФП; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 41 | Контрольный урок по | 12.12 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | теме «Брусья» |  |  | проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля |
|  |  |  |  | и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на |
|  |  |  |  | брусьях; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 42 | Техника выполнения | 14.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | опорного прыжка |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | ноги врозь и согнув |  |  | разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; |
|  | ноги |  |  | повторение техники опорных прыжков ноги врозь и согнув ноги; повторение техники |
|  |  |  |  | лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в |
|  |  |  |  | колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 43 | Опорный прыжок | 16.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | боком с поворотом |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): проведение разминки в движении; проверка |

23

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорного прыжка |
|  |  |  |  | боком с поворотом на 90°; совершенствование техники выполнения опорного прыжка |
|  |  |  |  | ноги врозь и согнув ноги; проведение игрового упражнения «Позвони в |
|  |  |  |  | колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 44 | Опорный прыжок | 19.12 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  |  |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание разминки со скакалками; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники выполнения опорных прыжков; |
|  |  |  |  | прохождение гимнастической полосы препятствий: повторение техники лазанья по |
|  |  |  |  | канату; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 45 | Контрольный урок по | 21.12 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | теме «Опорный пры- |  |  | проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения |
|  | жок» |  |  | домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; |
|  |  |  |  | выполнение усложненных вариантов опорных прыжков; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| **Спортивные игры (3 ч)** | |  |  |  |
| 46 | Спортивная игра | 23.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |
|  | «Баскетбол» |  |  | способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; |
|  |  |  |  | проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних |
|  |  |  |  | дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 47 | Броски и передачи в | 26.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | баскетболе |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спор- |
|  |  |  |  | тивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 48 | Спортивная игра | 9.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | «Баскетбол» |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техник |
|  |  |  | 24 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| **Лыжная подготовка (14ч)** | |  |  |  |
| 49 | Инструкция по тех- | 11.01 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна ний (понятий, |
|  | нике безопасности на |  |  | способов действий и т. д.): повторение инструкции по технике безопасности на |
|  | занятиях лыжной |  |  | занятия: лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; проверю |
|  | подготовкой. Попере- |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения попеременного |
|  | менный двухшаж- |  |  | двухшажного хода; выполнение игрового упражнения «Догони впереди идущего»; |
|  | ный ход |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 50 | Одновременный | 13.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | бесшажный ход |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | повторение техники попеременного двухшажного хода и одновременного |
|  |  |  |  | бесшажного хода; проведение игрового упражнения «Догони впереди идушего»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 51 | Одновременный | 16.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | одношажный ход |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | (скоростной вариант) | 6 |  | повторение разминки на лыжах: проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполне- |
|  |  |  |  | ния одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники |
|  |  |  |  | выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение |
|  |  |  |  | подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 52 | Чередование лыжных | 18.01 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | ходов |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники |
|  |  |  |  | одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной |
|  |  |  |  | игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 53 | Чередование | 20.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | лыжных ходов |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  | 25 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения |
|  |  |  |  |  |  | домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода |
|  |  |  |  |  |  | на другой; повторение изученных вариантов лыжных ходов; совершенствование |
|  |  |  |  |  |  | техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  |  |  | домашнего задания |
| 54 | Коньковый | ход | на | 23.01 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | лыжах |  |  |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): повторение разминки на лыжах с лыжными |
|  |  |  |  |  |  | палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового |
|  |  |  |  |  |  | хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 |
|  |  |  |  |  |  | км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Коньковый | ход | на | 25.01 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | лыжах |  |  |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  |  |  | деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка |
|  |  |  |  |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники конькового хода; |
|  |  |  |  |  |  | совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции |
|  |  |  |  |  |  | 1,5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 56 | Подъемы на склон и | | | 27.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | спуски со склона | |  |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  |  |  | проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  |  |  | повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование тех- |
|  |  |  |  |  |  | ники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирование |
|  |  |  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 57 | Подъемы на склон и | |  | 1.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | спуски со склона | |  |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  |  |  | деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  |  |  | задания; совершенствование техники подъемов на склон и спуска со склона, техники |
|  |  |  |  |  |  | конькового хода; повторение техники торможения «плугом»; проектирование |
|  |  |  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 58 | Торможжение | |  | 3.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  |  |  |  |  | 26 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | боковым соскаль- |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | зыванием |  |  | проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; |
|  |  |  |  | разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной |
|  |  |  |  | игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 59 | Торможжение | 6.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | боковым |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | соскальзыванием |  |  | деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъемов на склон и |
|  |  |  |  | спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; |
|  |  |  |  | проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов вы- |
|  |  |  |  | полнения домашнего задания |
| 60 | Прохождение дистан- | 8.02 |  | Формирование у учащихся Деятельностных способностей и способностей к |
|  | ции 2,5 км на лыжах |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на |
|  |  |  |  | лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; про- |
|  |  |  |  | ектирование способов выполнения |
| 61 | Прохождение | 10.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | дистанции 3 км на |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений |
|  | лыжах |  |  | в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3 км |
|  |  |  |  | на лыжах; совершенствование техники подъемов на склон и спусков со склона; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 62 | Контрольный урок по | 13.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | теме “Лыжные |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений |
|  | подготовка” |  |  | в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; совершенствование техники подъемов на склон и спусков со склона; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
|  |  |  |  | |
|  |  |  | 27 | |

**Спортивные игры (26ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Волейбол. Передача | 15.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | мяча сверху двумя |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | руками |  |  | разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и |
|  |  |  |  | передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры |
|  |  |  |  | «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование |
| 64 | Волейбол. Передача | 17.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | мяча сверху двумя |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | руками в прыжке и |  |  | повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего |
|  | назад |  |  | задания; совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в |
|  |  |  |  | парах; передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 65 | Волейбол. Передача | 20.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | мяча сверху за |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | голову, прием мяча |  |  | разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения |
|  | снизу, нижняя прямая |  |  | домашнего ; задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, |
|  | и боковая подачи |  |  | техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; |
|  |  |  |  | совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи |
|  |  |  |  | мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; 1 проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 66 | Волейбол. Прием | 22.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного |
|  | мяча |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | снизу, нижняя |  |  | деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка |
|  | прямая |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и |
|  | и боковая |  |  | сверху, техники переда- 1 чи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; |
|  | подачи |  |  | совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи |
|  |  |  |  | мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 67 | Волейбол. Прямой | 24.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |

28

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | нападающий удар |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; |
|  |  |  |  | совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; |
|  |  |  |  | проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 68 | Волейбол. Прямой | 27.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | нападающий удар |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники прямого нападающего удара, |
|  |  |  |  | техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной |
|  |  |  |  | игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 69 | Отбивание мяча | 1.03 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |
|  | кулаком через сетку |  |  | способов действий и т. д.): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через |
|  |  |  |  | сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 70 | Отбивание мяча | 3.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | кулаком через сетку |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, |
|  |  |  |  | техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 71 | Волейбол. Тактиче- | 6.03 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | ские действия |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники подач; повторение тактических |
|  |  |  |  | действий во время проведения спортивной игры «Волейбол»; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  | 29 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | задания |
| 72 | Волейбол. Игра по | 10.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | правилам |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; повторение волейбольных упражнений в парах; |
|  |  |  |  | формирование умения мыслить тактически; проведение спортивной игры |
|  |  |  |  | «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 73 | Волейбол. Игра по | 11.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | правилам |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): ПЪвторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения |
|  |  |  |  | волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; |
|  |  |  |  | проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 74 | Волейбол. Игра по | 13.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | правилам |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; совершенствование техники выполнения волейбольных упражнений в парах; |
|  |  |  |  | формирование умения мыслить тактически; провести спортивную игру «Волейбол»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 75 | Контрольный урок по | 15.03 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | теме «Волейбол» |  |  | проведение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных |
|  |  |  |  | умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Волейбол» |
| 76 | Баскетбол. Передви- | 17.03 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | жение, повороты, |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): разучивание беговой разминки; проверка |
|  | броски мяча в баскет- |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и |
|  | больную корзину |  |  | бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 77 | Баскетбол. Передачи | 20.03 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | и броски мяча в |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  | 30 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | баскетбольную |  |  | повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение |
|  | корзину |  |  | техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину |
|  |  |  |  | разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование |
|  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |
| 78 | Баскетбол. Передачи | 22.03 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | и броски мяча в |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | баскетбольную |  |  | разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; |
|  | корзину |  |  | совершенствование техники различных передач мяча в парах, техники бросков мяча в |
|  |  |  |  | баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры |
|  |  |  |  | «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 79 | Баскетбол. Штрафные | 24.03 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний |
|  | броски |  |  | (понятий,способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; |
|  |  |  |  | проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в |
|  |  |  |  | баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры |
|  |  |  |  | «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 80 | Баскетбол. Штраф- | 3.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  | ные броски |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; |
|  |  |  |  | формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать |
|  |  |  |  | три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 81 | Баскетбол. Вы- | 5.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | рывание и выбивание |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  | мяча |  |  | разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания: разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение |
|  |  |  |  | техники вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 82 | Баскетбол. Перехват | 7.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | мяча |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  | 31 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | задания; разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 83 | Баскетбол. Перехват | 10.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | мяча |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение |
|  |  |  |  | учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 84 | Баскетбол. Нападение | 12.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  | и защита |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение |
|  |  |  |  | спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания |
| 85 | Баскетбол. Игра по | 14.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | правилам |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; |
|  |  |  |  | проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 86 | Баскетбол. Игра по | 17.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | правилам |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных |
|  |  |  |  | бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов |
|  |  |  |  | выполнения домашнего задания |
| 87 | Контрольный урок по | 19.04 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | теме «Баскетбол» |  |  | проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль |
|  |  |  |  | изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; |
|  |  |  |  | проведение спортивной игры «Баскетбол» |
| 88 | Спортивные игры | 21.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  |  |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  | 32 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего |  |
|  |  |  |  | задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование |  |
|  |  |  |  | способов выполнения домашнего задания |  |
| **Плавание (3ч)** | |  |  |  |  |
| 89 | Плавание. Техника | 24.04 |  |  |  |
|  | безопасности. |  |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |  |
|  | Влияние занятии на |  |  | способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на |  |
|  | развитие |  |  | занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего |  |
|  | выносливости, |  |  | задания; выполнение специальных дыхательных упражнений; проектирование |  |
|  |  |  | способов выполнения |  |
|  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 90 | Плавание. Кроль на | 26.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |  |
|  | груди. Развитие |  |  | способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на |  |
|  | выносливости, |  |  | занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего |  |
|  |  |  | задания; выполнение специальных дыхательных упражнений. |  |
|  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 91 | Плавание. Кроль на | 28.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, |  |
|  | спине. Развитие |  |  | способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на |  |
|  | выносливости, |  |  | занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего |  |
|  | координационных |  |  | задания; выполнение специальных дыхательных упражнений. |  |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Легкая атлетика (14ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 | Метание малого мяча | 3.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |

33

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в горизонтальную |  |  | проведение разминки с малыми мячами, тестирования малого мяча в горизонтальную |
|  | цель |  |  | цель; повторение техники метания мяча на дальность; проведение подвижной игры |
|  |  |  |  | «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 93 | Метание малого мяча | 3.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | в вертикальную цель |  |  | проведение разминки с малыми мячами, тестирования малого мяча в горизонтальную |
|  |  |  |  | цель; повторение техники метания мяча на дальность; проведение подвижной игры |
|  |  |  |  | «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 94 | Кроссовая | 5.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | подготовка. Бег на |  |  | проведение разминки с малыми мячами, тестирования малого мяча в горизонтальную |
|  | средние дистанции. |  |  | цель; повторение техники метания мяча на дальность; проведение беговой эстафеты; |
|  | Развитие |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
|  | выносливости. |  |  |  |
| 95 | Тестирование бега на | 8.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | 100 м |  |  | проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | тестирование бега на 100 м; оценка уровня развития скоростных и координационных |
|  |  |  |  | способностей; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
| 96 | Равномерный бег. | 10.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | Развитие выносли- |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | вости |  |  | деятельности): разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 1500 |
|  |  |  |  | м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 97 | Тестирование | 12.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | метания мяча на |  |  | проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; |
|  | дальность с разбега |  |  | тестирование метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития |
|  |  |  |  | скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на длинные |
|  |  |  |  | дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 98 | Тестирование прыжка | 15.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | в длину с разбега |  |  | проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение |
|  |  |  |  | техники выполнения равномерного бега; совершенствование техники прыжка в |
|  |  |  | 34 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития |
|  |  |  |  | скоростно-силовых способностей; тестирование прыжка в длину с разбега; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 99 | Равномерный бег. | 17.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | Развитие выносли- |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | вости |  |  | деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение |
|  |  |  |  | забега на 2500 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных |
|  |  |  |  | подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 100 | Равномерный бег. | 19.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного |
|  | Развитие выносли- |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  | вости |  |  | деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение |
|  |  |  |  | забега на 2500 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных |
|  |  |  |  | подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 101 | Тестирование бега на | 22.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: |
|  | 2000 и 3000 м |  |  | повторение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; |
|  |  |  |  | оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 102 | Эстафетный бег | 24.05 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  |  |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение |
|  |  |  |  | техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; |
|  |  |  |  | проектирование способов выполнения домашнего задания |

35

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 103 | Эстафетный бег | 26.05 |  |  |
|  |  |  |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного |
|  |  |  |  | типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в |
|  |  |  |  | деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего |
|  |  |  |  | задания; повторение техники эстафетного бега и передачи эстафеты; прохождение |
|  |  |  |  | легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения |
|  |  |  |  | домашнего задания |
|  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты. Скоростно- | 29.05 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
| 104 | силовая подготовка |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | проведение эстафеты, скоростно-силовой подготовки; выполнение упражнения на |
|  |  |  |  | развитие памяти; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 105 | Эстафеты | 31.05 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к |
|  |  |  |  | структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
|  |  |  |  | проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; |
|  |  |  |  | проведение подвижных и спортивных игр; повторение техники эстафетного бега и |
|  |  |  |  | передачи эстафеты; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; контроль |
|  |  |  |  | и самоконтроль изученных умений и навыков |

36

**Перечень учебно – методического обеспечения. Список литературы**

1. **Дополнительная литература:**
   1. . Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение,

2017. – 192 с. : ил.

2.Фомин Е.В., Булкина Л.В. Волейбол. Нач.обучение. –М.: Спорт 2015.-88 с: ил.

3.Бусарин А.Г. и др. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие/ А.Г.Бусарина, Ю.Г.Денисенко, Р.Р.Азиуллин, - Набережные челны: Издательство НФ Поволжеский ГАФКС и Т, 2013.-300 с.

**2.Интернет-ресурсы:**

Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511

* уроку.ru. -Режим доступа :http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx

Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: https://nsportal.ru/

**3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Скамейка гимнастическая .
2. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные .
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Обруч.
6. Рулетка измерительная.
7. Лыжи.

37