****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основанииучебника **«**Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

 Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

 Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

 Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

 У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

 Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

 Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

 К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свею очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

 Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

 Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья .

 Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
* развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;
* Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 8 класс из расчёта 2 ч в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

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

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

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

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

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.

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

**Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном

включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры,

спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической

культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных

физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

**Содержание программы**

 Программа по физкультуре для 8 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.**

 Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

 При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 8 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья , коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

 В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

 На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

 Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

 Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

 Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

 Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

 В связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

 На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

 Упражнения в лазаньи и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

 Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

 Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

 Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

 Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча ( равномерно и с достаточной силой ), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват меча, на соизмерение полёта меча с ориентиром.

 **Лыжную подготовку** в условиях специальной ( коррекционной ) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 С при несильном ветре ( с разрешения врача школы ). Занятия лыжами ( коньками ) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лёгкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел « **Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**8 класс**

*Обучающийся научится:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки обучающихся****:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

 Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

 **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

 **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| 1 | **Библиотечный фонд**  |
| 1.1 | Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2000г.  | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | 2. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. 2005. – 448 с. | Д |
| 1.3 | .ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. 2007. – 608 с.Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. 2001. – 152 с. | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические  | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 3.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 3.2 | Стенка гимнастическая |  |  |
| 3.3 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 3.5 |  Обручи гимнастические | Г |  |
| 3.8 |  Комплект матов гимнастических | Д |  |
| 3.9 |  Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 3.10 | Набор для подвижных игр  | Д |  |
| 3.11 | Аптечка медицинская | Г |  |
| 3.12 | Стол для настольного тенниса | Г |  |
| 3.13 | Комплект для настольного тенниса | Д |  |
| 3.14 | Мячи футбольные | К |  |
| 3.15 | Мячи баскетбольные | Д |  |
| 3.17 | Мячи волейбольные | Д |  |
| 3.18 | Сетка волейбольная | Г |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 4.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |  |  Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 5.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 5.3 | Гимнастический городок  | Д |  |
| 5.4 | Полоса препятствий  | Д |  |
| 5.5 | Лыжная трасса  | Д |  |

**Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел,****Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | **Учебные материалы** |
| **Виды****деятельности обучающихся** | **Форма организации**  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **8 КЛАСС – I четверть****Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 9 ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях.  | 1 | 4.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие» | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.Знают терминологию легкой атлетики.Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).Знают, что такое физическая культура человека.Как влияют ФУ на организм человека.Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур,  | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 2 | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 4.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; правила старта и финиширования; техника старта и разгона на дистанции; разгон до 15-20м; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |
| 3 | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 11.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; разучивание техники спринтерского бега по прямой; правила старта и финиширования; правила бега по дистанции; выполнение бега на 30 и 60 м с фиксированием данных. | Урок общеметодической направленности |
| 4 | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 11.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; разучивание техники спринтерского бега по прямой; правила старта и финиширования; правила бега по дистанции; выполнение бега 3 по 10 м с фиксированием данных. | Урок рефлексии |
| 5 | Знания о ФК:Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | 18.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу; просмотр интернета | Урок открытия новых знаний |
| 6 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 18.09 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение правил проведения строевых упражнений (перестроение слиянием и дроблением) | Урок развивающего контроля |
| 7 | Знания о ФК:Режим дня и его основное содержание. | 1 | 25.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу; просмотр интернета | Урок открытия новых знаний |
| 8 | Техника метания на дальность.Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | 25.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м | Урок общеметодической направленности |
| 9 | Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1к | 2.10 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 10 мин | Урок рефлексии |
| 10 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты.  | 1 | 2.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спецбеговые упражнения; объяснение и показ техники передачи встречной эстафеты; встречная эстафета на 60 м | Урок общеметодической направленности |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1к | 10.10 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; выполнение комбинаций упражнений по дистанции: метание в цель; низкий старт и челночный бег с предметами; пролезание; перенос предмета; встречная эстафета на 20 м; финиширование. | Урок рефлексии |
| **Спортивные игры – ФУТБОЛ – 5 час.** |  |  | 10.10 |
| 12 | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | 10.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол  | Урок открытия новых знаний | Владеют техникой безопасности в игре футбол.Владеют терминологией игры в футбол.Владеют правилами игры и разметку поля.Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге.Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол.Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт».Осуществляют помощь в судействе.Проводят спортивные и подвижные игры между собой. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,  | Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 13 | Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутр. стороной стопы.  | 1 | 16.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол | Урок общеметодологической направленности |
| 14 | Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста | 1 | 16.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол | Урок рефлексии |
| 15 | Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП | 1 | 23.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег до 8 – 10 мин; индивидуальные действия игрока с мячом: ведение, остановка стопой; удары по воротам; подбивание мяча до 10-15 раз; Кроссовая подготовка; правила игры в футбол | Урок общеметодологической направленности |
| 16 |  Техника безопасности на занятиях физической культурой.Гимнастика | 1к | 23.10 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):разминка с мячом в парах; равномерный бег до 10 мин; отработка техники игры: индивидуальные действия игрока; передачи мяча в парах; остановка мяча после длинной передачи; удары по воротам; правила игры; игра в футбол. | Урок развивающего контроля |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел,****Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | **Учебные материалы** |
| **Виды****деятельности обучающихся** | **Форма организации**  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **8 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ****Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 10 час.** |
| 17 | Строевые упражнения | 1 | 7.11. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов; | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики.Знают историю вида спорта – гимнастика.Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств.Оказывают первую помощь при травмах.Демонстрируют строевые упражнения и перестроения.Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев).Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры.В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);  | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; | Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 18 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.  | 1 | 7.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра | Урок общеметодологической направленности |
| 19 | Техника лазания по канату в 3 – и приема.  | 1 | 14.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с гимнастическими палками; равномерный бег; комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; лазание по канату: подтягивание руками – перебор ногами; подтягивание ногами – перебор руками; подтягивание руками и ногами; п/игра на внимание с мячом; | Урок общеметодологической направленности |
| 20 | Знания о ФК:Физическое развитие человека. | 1 | 14.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу; просмотр интернета по теме доклада; | Урок открытия нового знания |
| 21 | Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине. | 1 | 21.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие упражнения: вскок на низкую перекладину – соскок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины;*мальчики*: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок;*девочки*: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом; | Урок общеметодологической направленности |
| 22 | Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях.  | 1 | 21.11 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие упражнения: вскок на низкую перекладину – соскок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины;*мальчики*: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок;*девочки*: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом; | Урок рефлексии |
| 23 | Символика олимпийских игр.Техника опорного прыжка «согнув ноги».  | 1 | 28.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись | Урок общеметодологической направленности |
| 24 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» | 1 | 28.11 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат. | Урок рефлексии |
| 25 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 5.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Разбег- набегание; работа на мостике: толчок ногами и преодоление снаряда «ноги врозь»; соскок прогнувшись | Урок общеметодологической направленности |
| 26 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 5..12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): упражнения на гибкость; выполнение техники опорного прыжка «ноги врозь»: разбег – толчок с постановкой рук на снаряд; преодоление снаряда, ноги врозь; приземление прогнувшись. | Урок рефлексии |
| 27 | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. | 1к | 12.12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на гибкость; выполнение техники упражнений на брусьях и верхней перекладине; выполнение прыжков на снарядах в комбинированной эстафете с выполнением контрольных заданий. | Урок развивающего контроля |
| **Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 5 час.** |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 12.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» | Урок открытия нового знания | Научаться проводить разминку с в/мячом;Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками;Играть в игру пионербол;Понимать правила спортивной игры «Волейбол»  | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 29 | Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. | 1 | 19.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол» | Урок общеметодологической направленности | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол. |
| 30 | Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол. | 1 | 19.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | Урок рефлексии | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; играть в игру «Точная подача» |
| 31 | Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1 | 26.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | Урок общеметодологической направленности | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол |
| 32 | Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1к | 26.12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники игры пионербол: подача и ловля мяча; передача мяча сверху, над собой и нижняя передача; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | Урок развивающего контроля | Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру пионербол с элементами волейбола. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел,****Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | **Учебные материалы** |
| **Виды****деятельности обучающихся** | **Форма организации**  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **8 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ****Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Лыжная подготовка – 12 час.** |
| 33 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.Правила подбора лыж и лыжных палок. | 1 | 15.01 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. | Урок открытия нового знания | Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности;Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок. | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;культура движения.владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;владение умением оценивать ситуацию | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 15.01 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» | Урок общеметодологической направленности | Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие;Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 | 22.01 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | Урок общеметодологической направленности | Проводят разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру |
| 36 | Способы ФД:Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | 22.01 | Формирование способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | Урок рефлексии | Знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах;  |
| 37 | Скользящий шаг.Поворот переступанием и прыжком. | 1 | 29.01 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте | Урок общеметодологической направленности | Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку;-выполняют технику передвижений на лыжах |
| 38 | Попеременный двухшажный ход.Развитие выносливости. | 1 | 29.01 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; корректировка выполнения изучаемых упражнений;Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам» | Урок рефлексии | Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах;-выполняют технику попеременного двухшажного хода;-выполняют специальные упражнения на выносливость. |
| 39 | Правила безопасного падения на лыжах.Одновременный бесшажный ход. | 1 | 5.02 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;проведение в парах встречной эстафеты без палок. | Урок общеметодологической направленности | -знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода;-умеют выполнять технику падения на лыжах |
| 40 | Одновременный двухшажный ход.Развитие выносливости.Зимние виды спорта. | 1 | 5.02 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;-самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;-изучение техники выполнения одновременного | Урок общеметодологической направленности | Знают зимние виды спорта на лыжах;-проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах;-выполняют технику одновременного двухшажного хода; |
| 41 | Способы ФД:Правила самонаблюдения и самоконтроль. | 1 | 12.02 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ознакомление обучающихся с правилами самонаблюдения и самоконтроля физической подготовкой; составление плана самостоятельной тренировки; | Урок открытия нового знания | Знают, что такое план спортивной тренировки;Знают правила самостоятельного занятия спортивной тренировкой; |
| 42 | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 1 | 12.02 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона | Урок общеметодологической направленности | Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона |
| 43 | Скользящий шаг.Поворот переступанием. | 1 | 19.02 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению упражнений на лыжах;Изучение техники выполнения скользящего шага;-выполнение техники поворотов переступанием на месте | Урок общеметодологической направленности | Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку;-выполняют технику передвижений на лыжах |
| 44 | Попеременный двухшажный ход.Развитие выносливости. | 1 | 19.02 | Формирование деятельностных способностей к выполнению техники попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;Корректировка выполнения изучаемых упражнений; п/игра на лыжах: «По следам» | Урок общеметодологической направленности | Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах;-выполняют технику попеременного двухшажного хода; |
| 45 | Торможение и поворот «упором» | 1 | 26.02 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона | Урок общеметодологической направленности | Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона  |
| 46 | Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 26.02 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений | Урок развивающего контроля | Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; выполнять заданные упражнения на лыжах; правильно координировать свои действия;  |
| **Спортивные игры – 6 час.** |  |  | 4.03 |
| 47 | Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой | 1 | 26.02. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:инструктаж техники безопасности по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности игры пинг-понг.Знают терминологию игры;правила игры;Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг.Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.Осуществляют помощь в судействе.Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; |  |
| 48 | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком. | 1 | 5.03 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; перемещения игрока у стола; имитация движений в игре толчком слева; отработка техники игры толком; | Урок общеметодологической направленности |
| 49 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа. | 1 | 5.03 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накатом справа, игра слева толчком; техника подачи справа | Урок общеметодологической направленности |
| 50 | Правила игры баскетбол Передача и прием в игре. | 1 | 12.03 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):беговая разминка; п/игра «Гномы и великаны»; выполнение техники упражнений игрока: перемещения и стойка; техника подачи и прием в игре; игра на счет.  | Урок развивающего контроля |
| 51 | Правила игры пинг-понг | 1 | 12.03 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):беговая разминка; п/игра «Гномы и великаны»; выполнение техники упражнений игрока: перемещения и стойка; техника подачи и прием в игре; игра на счет. | Урок развивающего контроля | Владеют техникой безопасности игры пинг-понг.Знают терминологию игры;правила игры;Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг.Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.Осуществляют помощь в судействе.Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары |  |  |  |
| 52 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа. | 1 | 19.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накатом справа, игра слева толчком; техника подачи справа |  | Владеют техникой безопасности игры пинг-понг.Знают терминологию игры;правила игры;Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг.Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.Осуществляют помощь в судействе.Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары |  |  |  |
| **№****п/п** | **Раздел,****Тема** | **Кол-во часов** |  | **Содержание** | **Планируемые результаты** | **Учебные материалы** |
| **Виды****деятельности обучающихся** | **Форма организации**  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **8 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ****Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.** |
| 53 | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 | 19.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;П/игра: 10 передач | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками;Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча;выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств. | Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; | Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; |  |
| 54 | Стойка баскетболиста и ведение мяча. | 1 | 2.04 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол» | Урок общеметодологической направленности |
| 55 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1 | 2.04 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч» | Урок общеметодологической направленности |
| 56 | Броски мяча в корзину в игре баскетбол. | 1 | 9.04 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. | Урок общеметодологической направленности |
| 57 | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | 9.04 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом;Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»  | Урок общеметодологической направленности |
| 58 | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1к | 16.04 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» | Урок развивающего контроля |
| **Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 9 час.** |  |  | 16.04 |
| 59 | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.  | 1 | 16.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении;Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции 60 м; игра в футбол  | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.Знают терминологию легкой атлетики.Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).Знают, что такое физическая культура человека.Как влияют ФУ на организм человека.Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами);Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;Умеют работать индивидуально и в группе. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия. |  |
| 60 | Спринтерский бег на 30 м. Правила бега по дистанции. | 1 | 23.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:упражнения в строю на внимание; упражнения разминки и растяжки мышц ног; повторение техники старта, разгона и финиширования в беге на 30 м; | Урок общеметодологической направленности |
| 61 | Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие выносливости. | 1 | 23.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе; | Урок общеметодологической направленности |
| 62 | Способы ФД:Проведение физкультминутки на внимание. | 1 | 30.04 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: знакомство с физкультминутками на речь и движение, с пантомимикой. Самостоятельное проведение физкультминутки. | Урок открытия нового знания |
| 63 | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | 1 | 30.04 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;  | Урок рефлексии |
| 64 | Метания мяча на дальность. Равномерный бег. | 1 | 7.05 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег до 10 мин., игра в футбол | Урок общеметодологической направленности |
| 65 | Метание мяча с разбега.Подтягивание. | 1к | 7.05 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз; | Урок рефлексии |
| 66 | Техника спортивной ходьбы на 200 м. | 1 | 14.05 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость; беговые упражнения на координацию движений; имитация выполнения техники ходьбы в медленном темпе; спортивная ходьба до 200 м со сменой темпа работы рук и ног; | Урок общеметодологической направленности |
| 67 | Спринтерский бег 3 по 10 м. Прыжки через скакалку. | 1 | 14.05 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с предметами; беговые упражнения; правила старта и бега по дистанции с изменением направления движения с предметами 3 по 10 м. с фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек. игра в футбол. | Урок общеметодологической направленности |
| 68 | Техника круговой эстафеты на 400 м | 1к | 21.05 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег до 8-10 мин; комплекс упражнений на гибкость; имитация техники передачи эстафеты; выполнение техники передачи эстафеты в движении; круговая эстафета на 400 м. | Урок развивающего контроля |