

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
7 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Сергиев Посад
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализуемый стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Используемый УМК: Просвещение, 2018. Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение, 2018

Используемая авторская программа: Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе 68 часов. Третий час (факультатив «Фитнес и ОФП»).

Гимназический компонент реализуется за счет реализации деятельностного подхода в учебном процессе:

- самостоятельная работа учащихся с источниками и литературой;
- сопоставление и анализ информации;
- тематические сообщения, рефераты по проблемным вопросам физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметным результатом изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- использовать мобилизацию сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного взаимодействия и при подготовке к нему.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- Пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать свое мнение и аргументировать свою точку

зрения;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты изучения курса обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Занимающийся научится:

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - Приёмы массажа и самомассажа;
 - Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. | 9,2 | 10,2 |
| | В наших условиях это бег на 30 м с высокого старта или высокого старта с опорой на руку, с | 5,5 | 6,0 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | -- |

| | | | |
|----------------|---|-------|-------|
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | -- | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1 км | 04.30 | 05.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 8 КЛАССЕ

Естественные основы:

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы:

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы:

8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания:

8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Волейбол:

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол:

8 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика:

8 классы. Значение гимнастических и акробатических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.

Легкая атлетика:

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

Лыжная подготовка:

8 классы. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трёхразовых) занятиях в неделю.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|----------|----------------------------|---------------------------|--|--|----------------|--|
| | | Класс | | | | |
| | | | | | VIII | |
| 1 | Базовая часть | | | | 68(102) | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------|--|--|--------|--|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | | | | 12(18) | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | | 12(18) | |

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|--------|--|
| 1.4 | Лёгкая атлетика | | | | 14(21) | |
| 1.5 | Лыжная или кроссовая подготовка | | | | 12(18) | |
| 1.6 | Элементы единоборств | | | | 6(9) | |
| 1.7 | Плавание | | | | | |
| 2 | Вариативная часть | | | | 12(18) | |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | | | | 6(9) | |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта | | | | 6(9) | |

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 8 «А, Б» классах
на 2022-2023 уч. год
2 часа в неделю (68ч.)**

| № урока | Дата | | Содержание (раздел программы, тема урока) | Кол. час | Виды учебной деятельности | Универсальные учебные действия (УУД) | Виды контроля |
|---------|-------|--------|--|-----------|--|--|---------------|
| | План | Факт | | | | | |
| | | | Раздел 1. Легкая атлетика | 12 | | | |
| 1 | 03.09 | А Б | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня. | текущий |

| | | | | | | | |
|---|-------|--------|---|---|---|---|----------------------------|
| 2 | 03.09 | А Б | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. | текущий |
| 3 | 10.09 | А Б | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | текущий |
| 4 | 10.09 | А Б | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. | текущий |
| 5 | 17.09 | А Б | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороньи кони». | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью 30 метров. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Бег 30 метров на результат |
| 6 | 17.09 | А Б | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров, передавать эстафетную палочку. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 7 | 24.09 | А Б | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. | 1 | Уметь метать мяч в цель. | <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | текущий |
| 8 | 24.09 | А Б | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1 | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. Знать терминологию прыжков в длину. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|---|---|--|---|---|
| 9 | 01.10 | А Б | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 10 | 01.10 | А Б | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. | 1 | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега |
| 11 | 08.10 | А Б | Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 1 | Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат). | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 12 | 08.10 | А Б | Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. | 1 | Уметь технично выполнять контрольный норматив. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 13 | 22.10 | А Б | Гимнастика. История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения. | 1 | Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика. | Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. | Текущий |
| 14 | 22.10 | А Б | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д) | 1 | Уметь подтягиваться в висе и уметь подтягиваться в висе лёжа. | К: уметь работать в паре. П: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям | Текущий |
| 15 | 29.10 | А Б | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых | 1 | Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения. | П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений. | Оценка подтягивания |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|---|--|--|--|
| | | | способностей | | | | ий в весе, в весе лёжа (Д). |
| 16 | 29.10 | А Б | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей | 1 | Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения. | П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений. | Оцен ка подтя гиван ий в весе, в весе лёжа (Д). |
| 17 | 05.11 | А Б | Единоборства. Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований. | 1 | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | К: уметь страховать и помогать партнеру П: самостоятельно осваивать изучаемый элем . | Теку щий |
| 18 | 05.11 | А Б | Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. | 1 | Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке. | Л: формирование упорства в достижении цели П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент. | Теку щий |
| 19 | 12.11 | А Б | Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке. | К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. | |
| 20 | 12.11 | А Б | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке. | К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. | Теку щий |
| 21 | 19.11 | А Б | Баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Знать стойку игрока. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | теку щий |
| 22 | 19.11 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в | 1 | Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | теку щий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|---|---|---|---|---|
| | | | парах. | | | | |
| 23 | 03.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком. | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в тройках. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | Оценка техники стойки и передвижений игрока |
| 24 | 03.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 | Уметь выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу. | текущий |
| 25 | 10.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | 1 | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска. | текущий |
| 26 | 10.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | 1 | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | текущий |
| 27 | 17.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от | 1 | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу. | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|---|--|--|--|
| | | | головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | | |
| 28 | 17.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | Уметь нападать быстрым прорывом 1*1. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча на месте.. | текущий |
| 29 | 24.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | Уметь вырывать и выбивать мяч. | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику выбивания и вырывания мяча. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу. | текущий |
| 30 | 24.12 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |
| 31 | 14.01 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы. | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|----|--|---|---|
| 32 | 14.01 | А Б | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости. Выполнять передачи мяча в круге. | <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в группе. | текущий |
| 33 | 21.01 | А Б | Раздел 3. Волейбол | 12 | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе. | |
| 34 | 21.01 | А Б | История волейбола. Техника безопасности. | 1 | Знать историю волейбола. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминов. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. | Текущий |
| 35 | 28.01 | А Б | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | Текущий |
| 36 | 28.01 | А Б | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Уметь выполнять остановки и передачи. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. | Текущий |
| 37 | 04.02 | А Б | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Знать и уметь демонстрировать стойки игрока. | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | Текущий |
| 38 | 04.02 | А Б | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | 1 | Уметь правильно выполнять технические действия | <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. | Текущий Оценка техники выполнения стоек и перемеще |


| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|---|---|---|--|
| | | | | | | | ний. |
| 39 | 11.02 | А Б | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье» | 1 | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху | <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий |
| 40 | 11.02 | А Б | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье» | 1 | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений. | <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | Текущий |
| 41 | 18.02 | А Б | Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров. | 1 | Уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-волейбол. | Коммуникативные УУД: уметь взаимодействовать со сверстниками. Личностные УУД: уметь увлечь личным примером. | Текущий Оценка техники нижней прямой подачи |
| 42 | 18.02 | А Б | Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | 1 | Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. | Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара. | Текущий |
| 43 | 04.03 | А Б | Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | 1 | Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. | Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара. | Текущий |
| 44 | 04.03 | А Б | Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | 1 | Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. | Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара. | Оценка техники прямого нападающего |

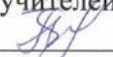
| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|-----------------|--|--|------------|
| | | | | | | | шего удара |
| 45 | 11.03 | А Б | Раздел 3. Лыжная или кроссовая подготовка. | 12 1 | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. | Текущий |
| 46 | 11.03 | А Б | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. | Текущий |
| 47 | 18.03 | А Б | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | 1 | Знать историю лыжного спорта. | <i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Текущий |
| 48 | 18.03 | А Б | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Текущий |
| 49 | 25.03 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. | Текущий |
| 50 | 25.03 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | 1 | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | Текущий |
| 51 | 01.04 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|-----------|---|--|---------|
| 52 | 01.04 | А Б | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». | Текущий |
| 53 | 15.04 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Текущий |
| 54 | 15.04 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения. | Текущий |
| 55 | 17.04 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | Текущий |
| 56 | 22.04 | А Б | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок. | 1 | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Текущий |
| 57 | 22.04 | А Б | Лёгкая атлетика. Гимнастика. Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 8ч | Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат). | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|--|---|---|---|----------------------------|
| 58 | 29.04 | А Б | Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 1 | Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат). | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущи й |
| 59 | 29.04 | А Б | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | 1 | Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь бегать 15 метров с максимальной скоростью, соблюдать правила поведения в спортивном зале. | <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | текущи й |
| 60 | 06.05 | А Б | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега. | текущи й |
| 61 | 06.05 | А Б | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы. | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки. | текущи й |
| 62 | 13.05 | А Б | Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Бег 30 метров на результат |
| 63 | 13.05 | А Б | Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку. | <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь взаимодействовать со сверстниками. | текущи й |

| | | | | | | | |
|----|-------|--------|---|---|---|---|-------------|
| 64 | 20.05 | А Б | Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущи й |
| 65 | 20.05 | А Б | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущи й |
| 66 | 27.05 | А Б | ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущи й |
| 67 | 27.05 | А Б | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущи й |
| 68 | | | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | 1 | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущи й |

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
учителей естественно-научного цикла
 /Н.В.Марлынова/
Протокол №1
от «26» августа 2022г.