

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 8 класса
на 2023 – 2024 учебный год
учителя физической культуры
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2023г.
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«29 » августа 2023 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области физической культуры:

-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.

Содержание учебного предмета

1.Знания о физической культуре

Выпускник научится

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится

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

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

3.Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (23ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ .Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность .	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
2	Сдача норматива ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
3	Техника низкого старта 10-30 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
4	Бег с ускорением	Использование	- Инициирование обсуждения	1

	до 80 м. и скоростной бег до 70 м. Подвижные игры. Эстафеты.	воспитательных возможностей содержания учебного предмета	учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	
5	200м-300м. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
6	Бег 100 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке	1
7	Бег 100 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
8	Техника спринтерского бега. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
9	Техника спринтерского бега. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
10	Бег 30-60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения;	1

	Подвижные игры. Эстафеты.	отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- выработка своего отношения к проблеме.	
11	Бег 30-60 м. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
12	6 мин бег на выносливость. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
13	Бег 1500 м. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
14	Челночный бег	Поддержка мотивации	- Правила поведения на уроке;	1

	3*10. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты.	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
15	ТБ на уроках Баскетбола. Основные правила проведения соревнований. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
16	Бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
17	Бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые аспекты на уроке	1
18	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1

		привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пол. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение. 	1
20	Передача мяча при встречном движении. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. 	1
21	Ведение мяча с изменением направления и обводки препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме. 	1
22	Оценивание броска мяча одной рукой от головы в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах. 	1
23	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые процедуры на уроке 	1

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока		
24	Штрафной бросок. Игра.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке». 	1
25	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. 	1
26	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Принятие нормативов по ГТО	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме. 	1
27	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками,	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах. 	1

		принципы учебной дисциплины и самоорганизации		
28	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые аспекты на уроке	1
29	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
30	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
31	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
32	Висы и упоры. Подвижные игры.	Установление доверительных	- Поручение;	1

	Эстафеты.	отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	-просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	
33	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
34	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые аспекты на уроке	1
35	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
36	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка;	1

		школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- поощрение.	
37	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
38	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
39	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1

		деятельности.		
40	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
41	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
42	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
43	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
44	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
45	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
46	Лазанье по	Использование		1

	канату. Подвижные игры. Эстафеты.	воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	
47	Лазанье по канату. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые аспекты на уроке	1
48	ТБ на уроке. Экипировка лыжника.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
49	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
50	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке	1
51	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке	1
52	Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при	1

			ответе на уроке».	
53	Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
54	Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
55	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
56	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
57	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км			1
58	Подъема «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1

		<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>		
59	<p>Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 -3 км.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>	<p>- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.</p>	1
60	<p>Прохождение дистанции 2 -3 км. Сдача норматива ГТО</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>	<p>- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.</p>	1
61	<p>Спуски в средней</p>	<p>Побуждение</p>	<p>- Интеллектуальные игры;</p>	1

	стойке, подъем "елочкой", торможение "плугом". Прохождение дистанции 5 км	школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	
62	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые моменты на уроке	1
63	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км. – дев., 2км. –мал.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
64	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км. – дев., 2км. –мал.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1

		внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		
65	ТБ игры в волейбол. Правила проведения соревнований.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
66	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
67	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
68	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для	1

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока	решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	
69	Передачи мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
70	Передачи мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
71	Передачи мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
72	Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
73	Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
74	Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;	1

		содержания учебного предмета	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
75	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
76	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
77	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
78	Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1

		самоорганизации		
79	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые моменты на уроке	1
80	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
81	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
82	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
83	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные	Установление доверительных отношений между учителем и его	- Поручение; -просьба учителя;	1

	игры. Эстафеты.	учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - поддержка; - поощрение. 	
84	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке». 	1
85	Развитие двигательных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение. 	1
86	Челночный бег 3*10. Сдача норматива ГТО.Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение. 	1

		школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации		
87	Челночный бег 3*10. Сдача норматива ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
88	Челночный бег 3*10. Сдача норматива ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
89	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
90	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
91	Бег на выносливость. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
92	Отжимание. Подтягивание. Гибкость. Нормативы ГТО. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка;	1

	Эстафеты.		- поощрение.	
93	Бег 30 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
94	Бег 60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
95	Бег 100 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
96	Бег 1500-2000 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	- Игровые моменты на уроке	1

		получаемой на уроке социально значимой информацией		
97	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
98	Удар носком. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
99	Удар серединой лба на месте. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
100	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1

		обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		
101	Введение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах. 	1

