Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И..

Приказ № от 29.08.2022г.

 Рабочая программа

 «Физическая культура» 8 класс.

УМК: В.И.Лях

( 2 часа в неделю, базовый уровень)

 Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

 Учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 8 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования и программы «Физическая культура» 8 класс Авторы: В.И. Лях. «Просвещение» 2016г. Учебник физическая культура 8-9 кл. Авторы: Лях В.И Москва. «Просвещение» 2020г.

Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение «физической культуры»   в 8 классе отводится 68 часа в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей недели.

Предмет изучается по   3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»   в 8 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год: «Баскетбол» - 8 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направлены на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания.

 Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится на уроке: обучающиеся относящиеся к специальной группе выполняют теоретические задания учителя, а обучающиеся относящиеся к подготовительной группе  и выполняет посильные задания учителя, согласно медицинским показаниям и теме урока.

 Выделенное в календарно-тематическом планирование \* отмечено использование электронных образовательных ресурсов.

# ****Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.****

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешного овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья, возможностях организма.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;

- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личности,

 - свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество

 Ученик научится:

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- мотивации к творческому труду, работе на результат

**Ученик получит возможность научиться:**

- осознавать устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- владеть компетентностью в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

**Метапредметные результаты**

Метопредметные результаты характеризую уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способностях двигательной деятельности.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

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

• 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• 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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять ОРУ, 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,

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Ученик получит возможность научиться:**

• 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.

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

 **Уровень физической подготовленности (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст,лет | уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | девочки |
| Бег 30 м | 14 | 4.7 | 5.5-5.1 | 5.8 | 4.9 | 5.4-5.9 | 6.1 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой в висе лежа (д) | 14 | 9 | 6-7 | 2 | 17 | 13-15 | 5 |
| 6- минутный бег, м | 14 | 1450 | 1200-1300 | 1050 | 1250 | 1000-1150 | 850 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 14 | 8.0 | 8.7-8.3 | 9.0 | 8.6 | 9.0-9.4 | 9.9 |
| Гибкость(наклон вперед из положения сидя) см | 14 | 11 | 7-9 | 3 | 20 | 12-14 | 7 |
| Скоростно-силовые( прыжок в длину с места) | 14 | 210 | 180-195 | 160 | 200 | 160-180 | 145 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| История физической культуры | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. |
| Физическая культура (основные понятия) | Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.  |
| Физическая культура человека | Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. |
| Приемы закаливания | Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). |
| ***Базовые национальные ценности:***  | Олимпийское образование, гуманистическое значение спортивной деятельности молодежи, нравственное поведение в спортивном соперничестве, параолимпийское движение. Роль и значение параолимпийских игр. |

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  Учебный материал |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)Прыжок боком с поворотом и без. |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| ***Базовые национальные ценности:***  | Красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личностиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал |
| На овладение техникой спринтерского бега | От 15 до 30мОт 30 до 50мДо 50м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 минБег на 1200м |
| На овладение техники прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | С расстояния 8-10м |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрасных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель  |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| ***Базовые национальные ценности:*** | Свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал |
| **Баскетбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли ) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрокаНападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.3:3. |
| **Волейбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей (ориентированность в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетание с прыжками, метаниями, бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитием координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0) |
| Футбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом. |
| Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча |
| Овладение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам |
| Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей | Совершенствование техники владения мячом |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей | Дальнейшее развитие психомоторных способностей |
| На знание о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми  |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| ***Базовые национальные ценности:*** | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира. Возрождение народных традиций подвижных игр. |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал |
| На освоение техники длительного бега | Развитие выносливости |
| На знание о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий для поддержания работоспособности. Виды бега. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях. Оказание помощи при травмах. |
| ***Базовые национальные ценности:*** | Физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни «ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района» |

 **ГАНДБОЛ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  | Учебный материал |  |
|  |
|  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек |
| На освоение ловли и передачи мяча | Совершенствование техники ловли и передач мяча |
| На освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники движе­ний. Ведение левой и правой рукой, с разной высотой отскока мяча, до и после 3-х шагов. Обводка защитника. Обманное движение. |
| На овладение техникой бросков мяча | Совершенствование техники бросков мяча.Семиметровый штрафной бросок. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Персональная защита. Блокирование. Опека игрока с мячом. Подвижные игры. Блокирование игроков без мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.Подводящие групповые упражнения. Учебная игра |
| На знание о физической культуре | Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющее: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактика вредных привычек. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий. |
| Самостоятельные занятия | Составление плана занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовки. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития. |
| ***Базовые национальные ценности:***  | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира. Возрождение народных традиций подвижных игр. |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Раздела | Количество часов по рабочей программе учителя |
| 1 | Базовая часть | 60 |
| 1 | Основы знаний о физической культуреРоль и значение параолимпийских игр. | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатикиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | 10 |
| 3 | Легкая атлетикаПредставительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 18 |
| 4 | Кроссовая подготовкаГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района» | 6 |
| 5 | Спортивные игрыПредставительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | 26 |
| 2 | Вариативная часть | 8 |
| 1 | ГандболВозрождение народных традиций в подвижных игр. |  |
|  | Итого: | 68 |

**Календарно – тематическое планирование 8а класс**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 8 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования и программы «Физическая культура» 8А класс

Авторы: В.И. Лях. «Просвещение» 2016г. Учебник физическая культура 8-9 кл. Авторы: Лях В.И Москва. «Просвещение» 2020г.

(2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | По плану | Пофакту | Тема урока | Характеристика учебной деятельности учащихся | Планируемые результаты |
|  |  |  |
|  |  | Предметные |  | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 02.09.2022 |  | **Раздел 1 . Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на уроках в зале и уроках лёгкой атлетики. Техника бега с низкого старта.  | Повторение правил техники безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание беговой разминки. Повторение техники бега на 60 м с высокого старта. | Повторить технику безопасности. Разучить беговую разминку. Повторить технику бега на 60м с высокого старта | Осозновать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий;применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и эстафетах, развивающих скоростные качества | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 07.09.2022 |  | Техника низкого старта и стартового разгона. Входной контроль - «Прыжок в длину с места»  | Повторение беговой разминки; совершенствование техники скоростного бега на дистанции от 30 до 60м с высокого старта; проведение тестирования бега на короткие дистанции | Повторить беговую разминку; совершенствовать технику скоростного бега на дистанции от 30 до 60м с высокого старта; оценить свои скоростные качества при тестировании | Осозновать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и эстафетах, развивающих скоростные качества | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося |
|  | 09.09.2022 |  | Роль и значение параолимпийских игрСовершенствование техники низкого старта. Челночный бег 3х10  | Разучивание разминки с прыжками; разучивание упражнений с набивными мячами: броски мяча, толчки; проведение полосы препятствий с включением прыжков и многоскоков | Разучить разминку с прыжками; разучить упражнения с набивными мячами: броски мяча, толчки; прохождение полосы препятствий с включением прыжков и многоскоков | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 14.09.2022 |  | Б**ег 30 м.** Метание мяча с 4-5-х шагов. | Повторение разминки с прыжками; закрепление техники прыжковых упражнений; повторение техники прыжка в длину с разбега (отталкивание, разбег); проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить разминку с прыжками; закрепить технику прыжковых упражнений; повторить технику прыжка в длину с разбега (отталкивание, разбег); знать правила спортивной игры «Стритбол» | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы;выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 16.09.2022 |  | Метание мяча с 4-5 шагов. **Бег 60 м** | Повторение беговой разминки; проведение комплекса специальных беговых упражнений с преодолением горизонтальных препятствий; прохождение полосы препятствий | Повторить беговую разминку; выполнять комплекс специальных беговых упражнений с преодолением горизонтальных препятствий; прохождение полосы препятствий | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;формировать положительное отношение к процессу познания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 21.09.2022 |  | **Учет метание мяча с разбега.** Прыжки со скакалкой. | Разучивание разминки в парах с набивными мячами; повторение техники метания мяча вдаль; выполнение упражнений с теннисным мячом у стены; проведение спортивной игры «Стритбол» | Разучить разминку в парах с набивными мячами; повторить технику метания мяча вдаль; выполнять упражнения с теннисным мячом у стены; знать правила спортивной игры «Стритбол» | Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого: осуществлять действие по образцу и заданному правилу;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания;слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 1. 1110101
 | 23.09.2023 |  | Круговая эстафета. **Бег на выносливость 500 м (д)** | Повторение беговой разминки; повторение техники равномерного бега на дистанции 1500м; проведение спортивной игры «Лапта» | Уметь проводить беговую разминку; повторить технику равномерного бега на дистанции 1500м; знать правила спортивной игры «Лапта» | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;понимать мысли , чувства и стремления окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 1. 1111
 | 28.09.2022 |  | Преодоление полосы препятствий. **Бег на выносливость 1000 метров (м)** | Повторение беговой разминки; совершенствование техники равномерного бега; бега с препятствиями; проведение эстафет | Повторить беговую разминку; совершенствовать технику равномерного бега; бега с препятствиями; знать правила проведения эстафет | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 1. 12
 | 30.09.2022 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Баскетбол**Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола.** Ведение мяча и остановка прыжком в баскетболе. Передача мяча в движении. | Разучивание разминки с мячами; повторение техники перемещений, остановок, поворотов с мячом и без мяча; проведение эстафеты баскетболиста | Разучить разминку с мячами; повторить технику перемещений, остановок, поворотов с мячом и без мяча; проведение эстафеты баскетболиста | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
| 1. 123
 | 05.10.2022 |  | Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде.Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с сопротивлением. | Повторение разминки с мячами; совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении; проведение эстафеты баскетболиста | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении; проведение эстафеты баскетболиста | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;учиться адекватно оценивать свои действия и действия окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
|  | 07.10.2022 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. | Повторение прыжковой разминки; повторение техники бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствование техники броска мяча со средней дистанции в прыжке; проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить прыжковую разминку; повторить технику бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствовать технику броска мяча со средней дистанции в прыжке; проведение спортивной игры «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 12.10.2022 |  | Техника передачи мяча на месте, со сменой мест. Техника броска мяча со штрафной линии.  | Повторение прыжковой разминки; повторение техники бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствование техники броска мяча со средней дистанции в прыжке; овладение техники подбора мяча после броска; проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить прыжковую разминку; повторить технику бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствовать технику броска мяча со средней дистанции в прыжке; проведение спортивной игры «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 14.10.2022 |  | Техника броска по кольцу со штрафной линии. Броски одной и двумя руками от головы в прыжке после удара мяча о пол. | Повторение разминки с мячами; совершенствование техники ведения, передачи, ловли и броска мяча; повторение техники обманного движения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); проведение спортивной игры «Баскетбол» по упрощенным правилам | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ведения, передачи, ловли и броска мяча; повторить технику обманного движения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); проведение спортивной игры «Баскетбол» по упрощенным правилам | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 19.10.2022 |  | Совершенствование техники броска по кольцу со штрафной линии и одной с места. | Повторение разминки с мячами; овладение техникой приемов игры: выбивание, вырывание, перехват мяча в игровых упражнениях и игре «Баскетбол» | Уметь проводить разминку с мячами; овладеть техникой приемов игры: выбивание, вырывание, перехват мяча в игровых упражнениях и игре «Баскетбол» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 21.10.2022 |  | Совершенствование техники ведения, передачи, бросков мяча. | Повторение разминки с мячами; овладение тактикой позиционного нападения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); повторение техники приемов игры; проведение спортивной игры «Баскетбол» | Уметь проводить разминку с мячами; овладеть тактикой позиционного нападения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); повторить технику приемов игры; проведение спортивной игры «Баскетбол» | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 26.10.2022 |  | Нападение быстрым прорывом, взаимодействия игроков | Повторение разминки с мячами; овладение тактикой нападения быстрым прорывом; проведение подвижной игры «Отдай мяч и выйди» (тактика взаимодействия игроков) | Повторить разминку с мячами; овладеть тактикой нападения быстрым прорывом; знать правила подвижной игры «Отдай мяч и выйди» (тактика взаимодействия игроков) | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 28.10.2022 |  | Выполнение технических действий в тройках. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Повторить разминку с мячами; овладеть тактикой нападения быстрым прорывом; знать правила подвижной игры «Отдай мяч и выйди» | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;ставить и формулировать проблему; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
|  |  |  | Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Проведение спортивной игры «Баскетбол» |  |  |
|  | 09.11.2022 |  | **Раздел 3. Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево(м) кувырок вперед в стойку на лопатках; (д) «мост» из положения стоя | Разучивание разминки на матах; разучивание связки: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки); проведение эстафеты с кувырками | Разучить разминку на матах; разучить связку: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки); проведение эстафеты с кувырками | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 11.11.2022 |  | Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта»Техника лазания по канату в 2-3 приёма. Акробатические соединения. | Повторение разминки на матах; разучивание техники выполнения упражнения «стойка на голове» (мальчики), «мост» из положения стоя (девочки); повторение техники выполнения связки | Уметь проводить разминку на матах; разучить технику выполнения упражнения «стойка на голове» (мальчики), «мост» из положения стоя (девочки); повторить технику выполнения связки, исправлять допущенные ошибки | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. |
|  | 16.11.2022 |  |  **(м) кувырок вперёд в стойку на лопатках ;** (д) – «мост» из положения стоя. Техника выполнения акробатического соединения.  | Повторение разминки на матах; повторение связки: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки); разучивание акробатического соединения из разученных упражнений | Уметь проводить разминку на матах; повторить связку: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) и исправлять допущенные ошибки; разучить акробатическое соединение из разученных упражнений | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 18.11.2022 |  | (м) – стойка на голове «согнувшись»; (д)– кувырок назад в полушпагат. Техника лазания по канату на количество метров. | Повторение разминки на матах; совершенствование техники акробатического соединения из разученных упражнений; прохождение полосы препятствий | Уметь проводить разминку на матах; совершенствовать технику акробатического соединения из разученных упражнений; прохождение полосы препятствий | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;учиться адекватно оценивать свои действия и действия окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
|  | 23.11.2022 |  |  **Стойка на голове согнувшись (м).** Лазание по канату.  | Разучивание разминки в парах; проведение упражнений с набивными мячами, гантелями, в парах с сопротивлением; проведение эстафеты с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки | Разучить разминку в парах; выполнять упражнения с набивными мячами, гантелями, в парах с сопротивлением; проведение эстафеты с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 25.11.2022 |  | **Лазание по канату на оценку: (м) – 2 приема, (д) – в 3 приема.** Опорный прыжок | Разучивание разминки с прыжками; повторение техники опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); проведение тестирования по количеству подтягиваний (мальчики) и отжиманий (девочки) | Разучить разминку с прыжками; повторить технику опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); провести тестирование по количеству подтягиваний (мальчики) и отжиманий (девочки) | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 30.11.2022 |  |  (м и д) – переворот в упор толчком двух и одной ног на низкой перекладине. **Акробатическое упражнение** | Повторение разминки с прыжками; совершенствование техники оценивание контроль переворот в упор толчком двух и одной ног на низкой перекладине.  | Повторить разминку с прыжками; совершенствовать технику опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); правильно выполнять контрольное упражнение «опорный прыжок»; проведение подвижной игры со скакалками | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе , умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 02.12.2022 |  |  Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине. **Техника прыжка через козла.**  | Повторение разминки (ОРУ); проведение круговой тренировки по карточкам ( висы, отжимания, уголки, упоры, прыжки со скакалкой);  | Повторить разминку (ОРУ); правильно выполнять задания круговой тренировки по карточкам ( висы, отжимания, уголки, упоры, прыжки со скакалкой); участвовать в спортивной игре «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;обеспечивать бесконфликтную совместную работу | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 07.12.2022 |  |  Техника выполнения переворота в упор. Подтягивание на перекладине: (д) из виса лежа, (м) из виса хватом сверху | Повторение разминки в парах; разучивание техники упражнений на брусьях; проведение упражнений с набивными мячами | Уметь проводить разминку в парах; выполнять упражнения на брусьях; с набивными мячами | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 09.12.2022 |  | **Выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине.** | Повторение разминки в парах; совершенствование техники упражнений на перекладине;  | Уметь проводить разминку в парах; правильно выполнять упражнения на брусьях и исправлять допущенные ошибки; разучить комбинацию ; правильно выполнять упражнения с набивными мячами | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 14.12.2022 |  | **Раздел 4. Кроссовая подготовка.** Бег в равномерном темпе 2 м.Игровые задания с мячом.*Промежуточный контроль- прыжок в длину с места* | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Разучить разминку с  | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 16.12.2022 |  | Бег в равномерном темпе 3 м.Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Разучить ОРУ с повышенной амплитудой; повторить упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами; проведение эстафеты с гимнастическими скакалками и обручами | Контролировать свою деятельность по результату;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 20.12.2023 |  | Бег в равномерном темпе 4 м.Игровые задания с мячом | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Повторить разминку с гимнастическими скакалками; провести серию прыжков со скакалкой, через скакалку в парах, по одному; проведение эстафеты с гимнастическими скакалками | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 23.12.2022 |  | Бег в равномерном темпе 5 м.Игровые задания с мячом. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Уметь выполнять разминку в парах; правильно выполнять упражнения у гимнастической стенки; на гимнастических снарядах; знать правила самоконтроля; проведение  | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 28.12.2022 |  | Бег в равномерном темпе 6 м.Игровые задания с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Разучить комплекс ОРУ; овладеть техникой выполнения упражнений для формирования правильной осанки; разучить комплексаупражнений пальчиковой гимнастики | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 30.12.2022 |  | ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района»Б**ег на выносливость 6 м.**  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Уметь проводить разминку в движении; проведение подвижной игры «Гонки с преследованием» | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |
|  | 11.01.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Гандбол – история, правила соревнований. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Разучить разминку в движении; закрепить технику перемещений, поворотов, остановок без мяча и с мячом, исправлять ошибки; выполнять комбинацию из освоенных элементов игры; правильное выполнение упражнений с мячами | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям |
|  | 13.01.2023 |  | Совершенствование техники ловли и передач мяча, техники движе­ний. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциям. | Уметь проводить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и ловли мяча двумя руками, передачи мяча с отскоком на месте, в движении, в прыжке; ловли катящегося мяча; знать правила подвижной игры «Салки с мячом» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 18.01.2023 |  | Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | Повторить разминку с мячами в движении; играть в подвижную игру «Салки с мячом»; совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча в игровых упражнениях; разучить технику блокирования и перехвата мяча | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 20.01.2023 |  | Совершенствование индивидуальной техники защиты, техники переме­щений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Повторить разминку с мячами в движении; совершенствовать технику перехвата мяча; выполнять серии бросков из различных положений по воротам | Осуществлять действия по образу и заданному правилу и сохранять заданную цель;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;обеспечивать бесконфликтную совместную работу. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 25.01.2023 |  | Совершенствование индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила  | Повторить разминку с мячами в движении; совершенствовать технику перехвата мяча; выполнять серии бросков из различных положений по воротам; выполнять игровые упражнения 3:3, 4:4, 5:5 | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 27.01.2023 |  | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от *ситуа­ций и* условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Повторить разминку с мячами в движении; совершенствовать технику перехвата мяча; выполнять серии бросков из различных положений по воротам; выполнять игровые упражнения 3:3, 4:4, 5:5 | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль , коррекция, умение убеждать). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 01.02.2023 |  | Дальнейшее закрепление техники. Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Знать как выполнять броски по воротам в движении и в прыжке, уметь чуствовать противника и партнера. Учиться играть в игру« Метко в цель» | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям |
|  | 03.02.2023 |  | Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков игры. | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Знать как выполнять броски по воротам в движении и в прыжке, уметь чуствовать противника и партнера. Учиться играть в игру« Метко в цель» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;добывать недостающую информацию с помощью вопросов , слушать и слышать друг друга и учителя. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 08.02.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках по футболу.История, правила соревнований. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. |  | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения,свою способность к преодолению препятствий;понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;обеспечивать бесконфликтную совместную работу. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной. |
|  | 10.02.2023 |  | Прием мяча, удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой без сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила  |  | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;слушать и слышать друг друга , управлять поведением партнера . | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 15.02.2023 |  | Прием и передача в движении и на месте внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 17.02.2023 |  | **Техника удара по воротам на точность.** Эстафеты с использованием передач и ведением мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;добывать недостающую информацию с помощью вопросов | \Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. |
|  | 01.03.2023 |  | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. Игра по упрощённым правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 03.03.2023 |  | Представительствао Клинских спортсменов на зимней ОлимпиадеУдар по неподвижному мячу, остановка мяча ногой, удары по воротам. **Полоса препятствий с элементами футбола.** | Повторение разминки с мячами в движении; проведение подвижной игры «Салки с мячом»; совершенствование техники игровых упражнениий; разучивание техники блокирования и перехвата мяча |  | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 10.03.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные прави­ла и приёмы игры в волейбол. Стойка игрока и перемещения. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |  | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 15.03.2023 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Приём мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  | Применять установленные правила и выполнять учебные действиясамостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 17.03.2023 |  | Передача и прием мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  | Содействовать сверстникам достижения цели , устанавливать рабочие отношения; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; определять новый уровень отношения самому себе как к субъекту деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 22.03.2023 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой. **Техника передачи мяча двумя руками сверху.** | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. | Знать как выполнять броски по воротам в движении и в прыжке, уметь чуствовать противника и партнера. Учиться играть в игру« Метко в цель» | Контролировать свою деятельность по результату , сохранять заданную цель.понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 24.03.2023 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Повторить разминку в движении; изучить тактику нападения быстрым прорывом в двойках, тройках, при проведении игры | Контролировать свою деятельность по результату , сохранять заданную цель; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию**;** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 29.03.2023 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Разучить разминку в движении; повторить технику перемещений в стойке приставными шагами боком, спиной вперед и т.д.; разучить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 31.03.2023 |  |  Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Игра. | Повторение разминки в движении; совершенствовании е техники передачи и приема мяча в парах, тройках, через сетку; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Повторить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и приема мяча в парах, тройках, через сетку; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; обеспечить бесконфликтную совместную работу | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 05.04.2023 |  | Нижняя прямая подача, прямая верхняя подача | Разучивание разминки с мячами; совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи; овладение техникой приема мяча с подачи; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Разучить разминку с мячами; совершенствовать технику нижней и верхней прямой подачи; овладеть техникой приема мяча с подачи; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 07.04.2023 |  |  Прямой нападающий удар | Повторение разминки с мячами; повторение техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; проведение игровых упражнений с набивными мячами | Повторить разминку с мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; правильное выполнение игровых упражнений с набивными мячами | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 12.04.2023 |  |  Подача и прием мяча по зонам | Повторение разминки на матах; совершенствование техники подачи и приема мяча по зонам; проведение игры по правилам | Повторить разминку на матах; совершенствовать технику подачи и приема мяча по зонам; проведение игры по правилам | Применять установленные правила и выполнять учебные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 14..04.2023 |  | **Раздел 1. Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках в спортзале и на площадке. Эстафета с бегом. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение техники безопасности на уроках легкой атлетики; повторение беговой разминки; повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега; проведение эстафету с прыжками | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики; повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести эстафету с прыжками | Применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 26.04.2023 |  | Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх Прыжки в высоту с 5-7шагов разбега. | повторение беговой разминки; повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега; проведение эстафету с прыжками | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики; повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в высоту с косого разбега; провести эстафету с прыжками | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 28.04.2023 |  | *Итоговый контроль-* **«Прыжок в длину с места».** Техника бега с опорой на одну руку. | **«Прыжок в длину с места».** Техника бега с опорой на одну руку. |  | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 03.05.2023 |  | Техника высокого старта. **Челночный бег 3х10 метров** | Повторение техники безопасности на уроках легкой атлетики; повторение беговой разминки; повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега; проведение эстафету с прыжками | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики; повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести эстафету с прыжками | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 05.05.2023 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. **Тест - бег 30 м**. | **«Прыжок в длину с места».** Техника бега с опорой на одну руку. проведение тестирования бега на 30м, спортивная игры «Стритбол» | Повторить беговую разминку; провести беговые упражнения и эстафеты; тестирование бега на 30м; оценить уровень своих возможностей; провести спортивную игру «Стритбол» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информациюдобывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 10.05.2023 |  | Техника низкого старта и стартовый разгон. **КУ - Бег 60 м** Встречная эстафета. | Повторение беговой разминки; повторение техники метания мяча на дальность; проведение подвижных игр с метанием мяча | Повторить беговую разминку; повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижные игры с метанием мяча | Применять установленные правила и выполнять учебные действиясамостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 12.05.2023 |  | Встречная эстафета. **КУ -Бег на выносливость 500 м (д)** | Повторение разминки с прыжками; проведение прыжковых упражнений; совершенствование техники выполнения многоскоков; разучивание комбинации усложненной полосы препятствий | Уметь проводить разминку с прыжками; выполнять прыжковые упражнения; совершенствовать технику выполнения многоскоков; разучить комбинацию усложненной полосы препятствий | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 17.05.2023 |  | **Бег на выносливость 1000 м (м)** | Повторение беговой разминки; выполнение специальных беговых упражнений; беговых эстафет | Повторить беговую разминку; выполнять специальные беговые упражнения; уметь подбирать ритм и темп бега; играть в спортивную игру «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;обеспечивать бесконфликтную совместную работу | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 19.05.2023 |  | Равномерный бег. Встречная эстафета. | Проведение разминки в движении, проведение беговых упражнений, разучивание техники кроссового бега, оценка уровня своей выносливости | Знать технику выполнения беговых упражнений, выполнять равномерный бег на определенное время и дистанцию, объяснять технику кроссового бега. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 24.05.2023 |  | Метание мяча в цель. **Правила соревнований по л/а.** | Повторение беговой разминки; выполнение специальных беговых упражнений; беговых эстафет | Повторить беговую разминку; выполнять специальные беговые упражнения; уметь подбирать ритм и темп бега; играть в спортивную игру «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |