

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д.Подгорцы
Юрьянского района Кировской области

Утверждаю:
директор МКОУ ООШ д.Подгорцы
_____ Н.В. Киселева
Приказ № ____ от «__» _____ 2023

**Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
8 класс
базовый уровень
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработчик программы:
О.З. Буйко, учитель
физической культуры.

Подгорцы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего (начального) образования (2010 г).
- Учебный план МКОУ ООШ д.Подгорцы
- Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу.
- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.2	Спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика, плавание изучается по ходу урока	14
1.5	Лыжная подготовка	16
	Итого	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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 способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Значение, история, терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Значение истории футбола, основные правила проведения соревнований, правила т.б.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повторение ранее изученных ходов. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Эстафеты. Преодоление дистанции 1,2,3,4км..Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	П	Ф	Основное содержание	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты
		ла	ак			

		н	т	(решаемые проблемы)	сти – элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)								
1/1.	Т.Б. при проведении и занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выб-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2/2	Техника спринтерск ого бега. Специальн ые беговые упражнени я.			Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальн ые беговые упражнен ия.	Выполняю т бег с максималь ной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать об щие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебно й деятельности (социальная, внешняя)

3/3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ..	Выполняю бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4/4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения			Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяю прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
5/5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание	Применяю прыжковые упражнения. Соблюдаю правила	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая

	теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	безопасности при метании..	К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	ориентация – проявление доброжелательности
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.			Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях
7/7	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения			Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Пр	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращен	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное</i>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных

				овести тестирование – бег (1000м).	Правила соревнований.	ий.	<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	ситуаций
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лепта».			Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)								
9/1	Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основным и приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10/2	Техника броска двумя			Совершенствовать технику броска двумя руками от	Бросок двумя руками от	Описывают технику изучаемых	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

	руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			головой с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	головой с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
11/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...			Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
12/4	Личная защита. Учебная игра.			Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование:</i> самооценка на основе критериев успешности учебн

				физическое развитие.			собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	ой деятельности
13/5	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.			Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14/6	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.			Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
15/7	Т.Б. при проведении			Совершенствовать стойки и	Стойки и передвиже	Изучают историю	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых	Организовывать совместные

	занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.			передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Играть по упрощенным правилам.	ния игрока. правил. Развитие координационных способностей.	волейбола . Овладеть основным и приемами игры в волейбол.	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
16/8	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.			Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации и Передача мяча над собой во встречных колоннах..	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
17/9	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
18\10	Техника			Совершенство-	Стойки и	Осуществ	Р: оценка –устанавливать соответствие	Развитие мотивов

	передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			вать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	лять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
19/11	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока,	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола .	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
20/12	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях , умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

				перемещений.				
Гимнастика (12 часов)								
21/1	Т.Б. при проведении и занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
22/2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23/3	Подтягивания			Повторить подъе	Подъем	Различают	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> –	<i>Самоопределение</i>

	ия в висте. Упражнения на гимнастической скамейке.			м переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	строевые команды, четко выполняю т строевые приемы. Повторяю т подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	– принятие образа «хорошего ученика»
24\4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, четко выполняю т строевые приемы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
25/5	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-			Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполняют комплекс общеразвивающих, оздоровительных и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельность

	поворотом на 90°(д.).			стики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	корректирующие упражнения	контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
26\6	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и и личной ответственности за свои поступки
27/7	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.			Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и и личной ответственности за свои поступки
28/8	Выполнение			Повторить	Прыжок	Овладение	Р. - овладение способностью принимать	Развитие мотивов

	е комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
29/9	Акробатика . Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Описываю т технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30/10	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения			Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост	Описываю т технику акробатических упражнений.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

	я длинного кувырка (м.). Мост (д.)			кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	и поворот в упор на одном колене.		осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32/12	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене..	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Лыжная подготовка (16 часов)								
33/1	Т.Б. при проведении занятий по лыжной			Ознакомить с правилами поведения при проведении	Техника попеременного двухшажного	Изучают историю лыжного спорта.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	ого хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью .. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника	Расширение двигательного опыта за счет	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

	ие дистанции 3 км.			Развитие скоростной выносливости.	попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
36/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый	Техника одновременного одношажного хода (стартовый	Описывают технику изучаемых спусков и торможений,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

	го хода (стартовый вариант).			вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	й вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	осваивают их самостоятельно.	осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41/9	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

42\10	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
43/11	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44/12	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и	Расширение двигательного опыта за счет упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в сов-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

					повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем».	ий,	местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45/13	Совершенствование техники спусков и подъемов.			Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Изучают историю волейбола. Овладевают основным и приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
46/14	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа	Техника одновременного одношажного хода (стартовый	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	рельефа местности.			местности.	вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	их самостоятельно	объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47/15	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48/16	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием»..	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Волейбол (6 часов).								
49/1	Волейбол.			Совершенствовать	Комбинация	Расширен	Р. - овладение способностью принимать	Развитие мотивов

	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			ь передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	ии из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения	ие двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
50/2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51/3	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

						самостоятельно	оценивать собственное поведение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций
52/4	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53\5	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.			Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54/6	Оценка			Оценка техники	Нападающий	Овладение	Р. - овладение способностью принимать	Развитие мотивов

	техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.			владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	ий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	основами техничesk их действий, приёмами и физически ми упражнениями из базовых видов спорта	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Баскетбол (8 часов)								
55/7	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционн ое нападение со сменой места.			Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенс тво-вать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвиже ний и остановок. Сочетани е приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Овладение основами техничesk их действий, приёмами и физически ми упражнениями из базовых видов спорта,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
56/8	Оценка техники штрафного броска. Учебная			Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позицион ное нападение	Описываю т технику изучаемых игровых приемов и	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать об щие приемы решения поставленных задач. К: инициативное	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебно й деятельности (социальная,

	игра.				со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением..	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	сотрудничество— ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	внешняя)
57/9	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2).Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58/10	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.			Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координации	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

					ионных способностей.	ельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	конфликты	сопереживания чувствам других людей
59/11	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технической их действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60/12	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.			Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координации	Овладение основами технической их действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					ионных способностей.	умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		
61/13	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
62/14	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			Разучить быстрый прорыв (4 х 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра.	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: - формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П: - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К: - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Легкая атлетика (6 часов).								
63/1	Т.Б. при			Повторение	Низкий	Выполняют	Р: целеполагание: формулировать и	Смыслообразование

	проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.			правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон	старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	т бег с максимальной скоростью 40-50м.	удерживать учебную задачу; планирование –выб-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ние– адекватная мотивация учебной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
64/2	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Выполняю т бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебно й деятельности (социальная, внешняя)
65/3	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	Выполняю т бег с максимальной скоростью 60м.	Р:- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66\4	Бег на			Выполнить бег на	Бег на	Расширен	Р: целеполагание- преобразовывать	<i>Самоопределение</i>

	результат (60м). Специальные беговые упражнения. Игра в футбол			результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Т.Б. при игре в футбол	результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ие двигательного опыта за счет упражнений	практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	– осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
67/5	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Игра в футбол			Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
68/6	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Т.Б. при			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентиро	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать

	плавании			(150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	ванных на развитие основных физических качеств,	как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
--	----------	--	--	--	--	---	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная, аптечка.