

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Октябрьский сельский лицей  
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора лицея  
от 31 августа 2023 года  
№ 160

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

Срок реализации программы: 1 год

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

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

## **Планируемые результаты освоения содержания предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Содержание учебного предмета**

### **1.Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Выпускник научится**

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

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

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

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

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

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

## **3.Физическое совершенствование**

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)**

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

### **Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)**

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Спортивные игры.(26ч)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

