****

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**8 а класс**

**Базовый уровень**

**Учитель: Поздняков Н.В.**

**2021-2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре 8 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 8 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник) А.П. Матвеев.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане МБОУ СОШ №1 выделяют на изучение предмета физическая культура 2 часа в неделю в 8 классах-68 часов в год

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**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.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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 трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***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 коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***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.

***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, плавание 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 режим 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:

• 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, принёсших славу российскому спорту;

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

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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**8 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Содержание программы**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Примерная дата** | **Фактическая дата** |
| **Предметные****УУД** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные****УУД** |
| 1 | Техника безопасности на уроках ф-к | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра»ловишки». | Дифференцировать понятия колонна и шеренга, уметь строиться в колонну в движении | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилуПознавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение | Формирование стартовой мотивации к изучении нового, развитие доброжелательности | Знать требования инструкций.Устный опрос | 1-3.09 |  |
| 2 | Равномерный бег | Беговая разминка с мешочками,тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики» | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Уметь демонстрировать темп бега | 6-10.09 |  |
| 3 | Бег 60 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Колдунчики >> | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты пра- вил подвижной игры «Колдун- чики»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 6-10.09 |  |
| 4 | Бег 6 мин. с ускорениями  | Беговая разминка с мешочками,тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»  | Знать правила проведения тестирования метания мешоч- ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по- движной игры «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 13-17.09 |  |
| 5 | Бег 4\*60м. | Разминка, направлен- ная на развитие коор- динации движений, метание гимнасти- ческой палки ногой, подвижная игра «Ко- мандные хвостики'> | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтыI и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  |  | 13-17.09 |  |
| 6 | Метание мяча с места | Разминка, направлен- ная на развитие *коор-* динации движений, физические качества, метание гимнасти- ческой палки ногой, подвижная игра <,Ко- мандные хвостики> | Называть физические качества, выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Команд- ные хвостики,)  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво- его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оце- нивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* рассказывать о физических качествах и о тех- нике выполнения метания гим- настической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики,)  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 20-24.09 |  |
| 7 | Метание мяча с разбегаПреодоление полосы препятствий | Разминка на месте, прыжок в длину с раз- бега, спортивная игра «Футбол»  | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор- тивную игру «Футбол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость | 20-24.09 |  |
| 8 | Метание мяча с разбегаБег 1000м. | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»  | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кон- трольный прыжок В длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 27-1.10 |  |
| 9 | Бег 1000м На результат | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»  | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ-ность, правила подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать технику в целом. | 27-1.10 |  |
| 10 | Т/б. по спортиграм Правила игры в волейбол  | Разминка с малыми мячами, тестирование на- клона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»  | Знать правила про ведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Пере- стрелка»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб-рожелательноти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 11-15.10 |  |
| 11 | Повторение стойки игрока и передвижений. | Разминка, направлен- ная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»  | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 11-15.10 |  |
| 12 | Нижняя прямая подача Приём мяча снизу. | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы  | Знать правила про ведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе  | Корректировка техники бега | 18-22.10 |  |
| 13 | Нижняя прямая подача Приём и передача мяча  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра | Выполнять разминку у гимнастиче- ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, с доста- точной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни - кации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять под- лезания, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудни чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро- вый образ жизни  |  | 18-22.10 |  |
| 14 | Приём мяча снизу и передачаПрямой нападающий удар | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма- лыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, с доста- точной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни- кации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под пре- пятствие, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудни чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Уметь демонстрировать физические кондиции | 25-29.10 |  |
| 15 | Повторение верхней и нижней передачи | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»  | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив- ший от стены, правила по- движной игры «Осада города»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. ***Познавательные:*** вьшолнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со- циальных ситуациях  |  | 25-29.10 |  |
| 16 |  Повторение верхней и нижней передачи | Разминка с мячами, броски и ловля мяча В парах, подвижная игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стой- ки»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведе-нием партнера (контроль, коррек-ция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | Тестирование бега на 1000 метров. | 1-5.11 |  |
| 17 | Верхняя прямая подача | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»  | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила по- движной игры «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движyщyю силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»  | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми В разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | 1-5.11 |  |
| 18 | Передача мяча в парах через сетку | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила по- движной игры «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли- вости И свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |  | 8-12.11 |  |
| 19 | Учебная игра | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»  | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценно- стей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 8-12.11 |  |
| 20 | Повторение технических элементов |  Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 22-26.11 |  |
| 21 | Совершенствование подач. Развитие прыгучести  |  Разминка на матах, кувырк вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 22-26.11 |  |
| 22 | Учебная игра | Зарядка, кувырок на- зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»  | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения стойки на голове, правила подвижной игры «Мяч в туннеле>  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь делать заряд- ку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле,>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Уметь держать равновесие | 29-3.12 |  |
| 23 | Повторение технических приемов. Учебная игра  | Зарядка, стойка на го- лове и руках, подвижная игра «Парашютисты>  | Знать, как проводится за- рядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты'>  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* выполнять заряд- ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты,>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 29-3.12 |  |
| 24 | Тестирование подтягиваний/отжиманий  | Разминка с гимнастическими палками, лаза- нье по гимнастической стенке, <<Ловля обезьян с мячом»  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Корректировка движений  | 6-10.12 |  |
| 25 | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | Разминка , вис завесом одной и двумя ногами.  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Корректировка движений  | 6-10.12 |  |
| 26 | Тестирование прыжка в длину с места  | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про- ходить станции круговой тренировки,правила подвижной игры «Удочка»  | *Коммуникативные:представлять* конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 13-17.12 |  |
| 27 | Упр. для укрепления различных групп мышц. | Разминка со скакалка- ми, прыжки В скакалку, подвижная игра «Горя- чая линия»  | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Корректировка движений  | 13-17.12 |  |
| 28 | Гимн. полоса препятствий. | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про- ходить станции круговой тренировкии,правила подвижной игры «Удочка»  | *Коммуникативные:представлять* конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 20-24.12 |  |
| 29 | Упражнения со скакалкой  | Разминка на ска- мейках,упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки И мяч' | Знать комби- нацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастиче- ском бревне су- ществуют, пра- вила подвижной игры «Салки и мяч'>  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж- нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть В подвижную игру «Салки И мяч'>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознанне личностного смысла учения, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче- ских потребностей, ценно- стей и чувств  | Корректировка переворотов | 20-24.12 |  |
| 30 | Упр. на укрепление мышц брюшного пресса. | Разминка с резино- выми кольцами, махи и выкрут на гимна- стических кольцах, подвижная игра «Ло- вишка с мешочком на голове')  | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче- ских кольцах, правила по- движной игры «Ловишка С ме- шочком на го- лове,>  | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст- вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по- движную игру <JIовишка с мешоч- ком на голове,>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, формирование эстетических потребно- стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости  | Коррекция движений на кольцах | 27-30.12 |  |
| 31 | Гимнастическая полоса препятствий. | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса')  | Знать, какие варианты вра- щения обруча существуют, правила по- движной игры «Катание ко- леса,>  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции. ***Познавательные:*** выполнять раз- личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений О нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Коррекция движений при работе с обручем | 27-30.12 |  |
| 32 | т/б на уроках по лыжной подготовке | Разминка с обручами, лазанье по канату,стойка на голове, стой- ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»  | Знать технику выполнения стойки на го- лове и руках, какие станции круговой тре- нировкибы- вают, правила подвижной игры «Катание колеса,>  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить стан- ции круговой тренировки, играть В подвижную игру «Катание колеса»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаюшегося, развитие доброжела- тельности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич- ной ответственности за свои поступки на осно- ве представлений о нрав- ственных нормах, соци- альной справедливости и свободе  |  | 10-14.01 |  |
| 33 | Повторение попеременного двухшажного хода |   | Знать орга- низационно- методические трсбования, применяемые на уроках лыж- ной подготов- ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж- ныхпалок  | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации, представ- лять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе- редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных си- туациях  | Коррекция движенй на лыжах | 10-14.01 |  |
| 34 | Повторение попеременного двухшажного хода | Организационно- мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю- щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать технику передвиже- нияналыжах ступающим шагом с лыж- ными палками и без них, тех- нику поворота переступанием на лыжах  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель- ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающе- гося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Коррекция движений на лыжах | 17-21.01 |  |
| 35 | Повторение одновременного бесшажного хода | Передвижение на лы- жах переступающим и шагом с лыжными палками и без них, торможение и падение | Знать технику передвиже- нияналыжах ступающим и скользящим шагом с лыж- ными палками и без них, тех- нику поворота переступанием на лыжах  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель- ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающе- гося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Коррекция движений на лыжах | 17-21.01 |  |
| 36 | Одновременный одношажныйход на лыжах | Учить подъему «лесенкой» пря Одновременный бесшажный ход | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 24-28.01 |  |
| 37 | Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах | 1. обучение с одновременным
2. бесшажным ходом.
 | Знать правила проведения тестирования метания мешоч- ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по- движной игры «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести- рование метания мешочка на даль- ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 24-28.01 |  |
| 38 | Передвижение и спуск на лыжах змейкой | 1. Движение туловища и постановка
2. палок на снег в одновременном бесшажном ходе
 | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон- фликты и находить выхо- ды их спорных ситуаций | Корректировка движений при ловле и передаче мяча  | 31-4.02 |  |
| 39 | Подвижная игра на лыжах - Подними предмет | Отталкивание ногой в поперемен ном двухшажном ходе.1. Прохождение дистанции 1 км.
2.
3.
 | Знать, как выполнять прыжок в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осу- ществлять свою деятельность по об- разцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять челноч- ный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне,)  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со- здавать конфликты и на- ходить выхдыы из спорных ситуаций  | 31-4.02 |  |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в

 попеременном двухшажном ходе | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 7-11.02 |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход | 1. седподсеание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в
2. попеременном двухшажном ходе
 | Выполнять прыжок в дли- ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по- движные игры для совместной игры  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»  | ***Коммуникативные:*** сохранять доб- рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций | 7-11.02 |  |
| 42 | Поворот переступаниемпри спуске | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости.  | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силуего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики,)  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | 14-18.02 |  |
| 43 | Одновременные ходы | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Знать правила про ведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»  | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 14-18.02 |  |
| 44  | Переход с попеременных ходов на одновременные | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»  | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок В длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 28-4.03 |  |
| 45 | Прохождение дистанции 4км | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Знать правила проведения тестирования подтятиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Анти-вышибалы»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** использовать средства саморегуляции, сотрудничать В совместном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в длину С разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 28-4.03 |  |
| 46  | Прохождение дистанции 4по500 | Передвижение на лыжах переступающим и шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием | Выполнять разминку у гимнастиче-ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 7-11.03 |  |
| 47 | Прохождение дистанции 3км на результат | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; | Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны,)  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование подъема туловища, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | 7-11.03 |  |
| 48 | **Элементы волейбола**Профилактика травматизмаНижняя прямая подача  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.  | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | 14-18.03 |  |
| 49 | Верхняя прямая подача | . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестировании подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Анти-вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:* проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе  | 14-18.03 |  |
| 50 | Верхняя прямая подача.Прямой нападающий удар | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестировании подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Анти-вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | 21-25.03 |  |
| 51 | Верхняя прямая подача.Прямой нападающий удар. | ОРУ, СУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | 21-25.03 |  |
| 52 | Прямой нападающий удар.Взаимодействие игроков | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения стойки на голове, правила подвижной игры «Мяч в туннеле>  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** вьполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон- фликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | 28-1.04 |  |
| 53 | ОФП | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  | Знать, как проводится за- рядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты'>  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивllые:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука- занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | 28-1.04 |  |
| 54 | Бег 3по10мПрыжки в длину с места |  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движyщyю силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивllые:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки С рези- новыми кольцами»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | 11-15.04 |  |
| 55 | Бег 6 мин | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли- вости И свободе, развитие навыков сотрудничества  | 11-15.04 |  |
| 56 | Равномерный бег 8 мин |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Знать, как про- ходить станции круговой тренировки,правила подвижной игры «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | 18-22.04 |  |
| 57 | Бег 1500м | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров без учета времени. | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Фронтальный опрос | 18-22.04 |  |
| 58 | Бег 60м  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Знать, как про- ходить станции круговой тренировкии,правила подвижной игры «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | 25-29.04 |  |
| 59 | Бег100м. |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Знать комби- нацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастиче- ском бревне су- ществуют, пра- вила подвижной игры «Салки и мяч'>  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партне- ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* уметь делать за- рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Корректировка техники выполнения упражнений  | 25-29.04 |  |
| 60 | Метание мяча с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче- ских кольцах, правила по- движной игры «Ловишка С ме- шочком на го- лове,>  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* выполнять заряд- ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты,>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Корректировка техники выполнения упражнений  | 2-6.05 |  |
| 61 | Бег 1000м.Метание мяча с разбега. |  Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | 2-6.05 |  |
| 62 | Метание мяча с разбега.Бег 1000м. на результат | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты пра- вил подвижной игры «Колдун- чики»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |  | 10-13.05 |  |
| 63 | Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.  | Знать правила тестирования метания ме- шочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила по- движной игры *«Хвостики»*  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | 10-13.05 |  |
| 64 | Эстафетный бег | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | 16-20.05 |  |
| 65 | Бег2000 м. без учета времени | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Знать, как выполнять прыжок в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. *Познавательные:* выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзьmчивости, сочувствия другим людям  | Корректировка техники выполнения упражнений | 16-20.05 |  |
| 66 | Кросс 2000 (у) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж- нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть В подвижную игру «Салки И мяч'>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознанне личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценно- стей и чувств  |  | 23-27.05 |  |
| 67 | Круговая Эстафета подведение итогов | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;  | Выполнять прыжок в дли- ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по- движные игры для совместной игры  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции. ***Познавательные:*** выполнять раз- личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений О нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  |  | 23-27.05 |  |
| 68 | Резерв |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
4. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
5. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
6. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4