

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
НАЦИОНАЛЬНОГО ГЕРОЯ ИТАЛИИ
ПОЛЕТАЕВА ФЕДОРА АНДРИАНОВИЧА**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Школа-интернат»
Протокол № 1 от « 25 » августа 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа-интернат»
Н.В. Чернова
Приказ № 46 от « 28 » августа 2020 г



Рабочая программа

Наименование учебного предмета **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 8

Срок реализации программы: 2020-2021 уч. год.

Рабочую программу составила: Борщева Л.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной общеобразовательной программе МБОУ «Школа-интернат»;
- ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089); Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» , утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; планируемых результатов начального (основного) общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня). Внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивные мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте». №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: развитие двигательной активности обучающихся; укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств; повышение функциональных возможностей основных систем организма. Формирование потребности в

систематических занятиях физической культурой и спортом, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе – 68ч, в учебном плане, на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (узкой части скамейки) (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладная ориентированная подготовка. Прикладные ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06 2015 № 609).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха .
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре.
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики заболеваний.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок.
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- | | |
|--|------------------|
| Воспитанники | научатся: |
| - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека | |
| - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. | |
| - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | |
| - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. | |
| - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение | |

- | | | | |
|--|----------------|--------------------|-------------------|
| Воспитанники | получат | возможность | научиться: |
| - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. | | | |
| - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью. | | | |
| - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека | | | |
| - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами. | | | |
| - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. | | | |

Предметные результаты:

Воспитанники научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из

них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма .
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Воспитанники получают возможность научиться:

-использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

- Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

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

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8класс

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

1.1 Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

1.2 Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

1.3 Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

1.4 Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

1.5 Психические процессы в обучении двигательным действиям

1.6 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями,

1.7 Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

1.8 Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта

Воспитанники научатся:

- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
- осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
- раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.
- обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок

Воспитанники получают возможность, научатся:

- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
- осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий,
- раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.
- обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)

- 2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- 2.4 Кувырок назад в упор, стойка ноги врозь
- 2.5 Стойка на лопатках, на голове и руках. Мост из положения стоя, поворот в упор на одном колене.
- 2.6 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- 2.7 Упражнения на перекладине: вис, вис на подколенках, вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот
- 2.8 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
- 2.9 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 2.10 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

Воспитанники научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять кувырки назад в упор стоя ноги врозь.
- выполнять стойки на лопатках и на голове, из упора присев стойка на голове и руках.
- выполнять мост из положения, лёжа и стоя, поворот в упор на одном колене

Воспитанники получают возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из исходного положения, стоя на полу
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

3. Лёгкая атлетика (22)

- 3.1 Бег 30 метров с высокого старта
- 3.2 Низкий старт и стартовый разгон
- 3.3 Бег 60 метров с низкого старта
- 3.4 Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров
- 3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

- 3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- 3.7 Прыжок в длину с 11- 13 шагов разбега способом согнув ноги
- 3.8 Техника прыжка в длину с места.
- 3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- 3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7- 9 шагов разбега
- 3.13 Специальные беговые упражнения.
- 3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.15 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 3.21 Тестирование челночного бега 3*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.23 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.24 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.25 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.26 Тестирование бега 1000 метров, 1500м.
- 3.27 Бег по полосе препятствий

Воспитанники научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Воспитанники получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

4. Лыжные гонки (12)

- 4.1 Попеременный двухшажный ход на лыжах
- 4.2 Одновременный одношажный ход на лыжах
- 4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4 Одновременный бесшажный ход
- 4.5 Коньковый ход
 - 4.5.1 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.8 Подъём на склон ёлочкой, полуёлочкой и «лесенкой»
- 4.9 Подъём на склон скользящим шагом
- 4.10 Спуски в основной стойке с пологого склона, высокой (для торможения)
- 4.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 4.12 Торможение «плугом» со склонов различной крутизны
- 4.13 Торможение «упором» с пологого склона
- 4.14 Поворот «упором», «плугом».
- 4.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- 4.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
- 4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км, 3 км.

Воспитанники научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом (скоростной вариант), одновременным бесшажным ходом, коньковым ходом.
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот «упором», «плугом» при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой, «лесенкой», «скользящим шагом»
- спускаться со склона в основной, высокой и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона «плугом» и «упором»
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Воспитанники получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных, одновременных ходов, конькового
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам

- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

5. Спортивные игры

Баскетбол (12ч)

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание, перехват мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Воспитанники научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы

- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

Воспитанники получают возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
 - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
 - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
 - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
 - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
 - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
 - описывать технику выполнения броска мяча после ведения
 - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
 - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
 - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
 - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
 - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
 - определять степень утомления организма во время игровой деятельности
 - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

5б. Волейбол (12ч)

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача

- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Отбивание мяча кулаком через сетку
- 5.30 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Воспитанники научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад
- выполнять отбивание мяча кулаком через сетку

Воспитанники получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении отбивания мяча кулаком через сетку.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники , игровых действий и приемов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и , осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха

- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Система оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность воспитанника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1 Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2 Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Подготовительная медицинская группа

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

Оценивание воспитанников специальной медицинской группы

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть зафиксированы учителем и сообщены воспитаннику и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Воспитанник специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении следующим образом: по разделу «Основы теоретических знаний» – в виде устного опроса или написания реферата. По разделу «Практические навыки и умения» – в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»

**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Учащиеся | | | Девочки | | |
| | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 8 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 8 | Бег 1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| 8 | Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9.0 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| 8 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | | | | | | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для 8-х классов.

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.3 | Баскетбол | 12 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 1.6 | Волейбол | 12 |
| 1.7 | Всего часов | 68 |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 8–х классов.

| № к/ч асов | Наименование раздела, тема урока, цели. | Решаемые проблемы | Характеристика деятельности учащихся | УУД | | |
|------------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | <u>Лёгкая атлетика- 10 ч</u> ТБ на уроках физической культуры: основные правила для проведения самостоятельных занятий, правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках Повторить технику высокого старта, стартового разгона Познакомить с техникой низкого старта | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение техники высокого старта | Повторение техники высокого старта, стартового разгона, бег по дистанции (2 x 40 м.) Ознакомление с техникой низкого старта. Эстафеты круговые, (линейные) с передачей эстафетной палочки. Теория: основные правила для проведения самостоятельных занятий, правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила передачи эстафетной палочки. | - слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. - уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|
| 2. | Разучить и закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Провести Эстафетный бег по кругу с передачей палочки. ТБ в эстафетах. | Техника низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег по кругу Правила использования легкоатлетическ их упражнений для развития скоростных качеств. ТБ в эстафетах. | Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разучивание и закрепление техники низкого старта и стартового разгона (30-40м.) 3. Бег по дистанции с низкого старта – 80 м. Эстафетный бег по кругу с передачей палочки. Теория: ТБ в эстафетах. | Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять правильно специальные легкоатлетические упражнения. Уметь: правильно выполнять технику низкого старта и стартовый разгон. Бегать с максимальной скоростью на спринтерскую дистанцию. | - Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. - Описывать технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 3 | Провести ОРУ и специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта. Провести тестирование в беге на 30м. Совершенствовать технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | Техника низкого старта: бег на результат-30 м Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | , .Равномерный бег -2 мин. ОРУ и специальные беговые упражнения. С целью развития скоростных качеств: совершенствование техники низкого старта: бег на результат-30 м. Повторение совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять правильно специальные легкоатлетические упражнения. Уметь: правильно передавать эстафетную палочку, пробегать с максимальной скоростью 30 м. – Знать правила передачи э/палочки. | - С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации - контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; - описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 4 | <p>Провести разминочный бег, развивающие и специальные легкоатлетические упражнения в движении. Контрольное тестирование в беге на 60 м. (В рамках ГТО) Повторить технику челночного бега (3 x 10). Провести тренировку в подтягивании. Совершенствовать эстафету с передачей палочки. Провести спортивную игру «Футбол».</p> | <p>Повторение беговой разминки, Контрольное тестирование в беге на 60 м. Совершенствование техники челночного бега (3 x 10 м.). Эстафета с передачей палочки (этап 50 м). Подтягивание М. – в висе, Д.- из вися лежа на низкой перекладине. Техника и правила соревнований в подтягивании. Правила соревнований в спринтерском беге</p> | <p>Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении, специальные легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на результат. Повторение техники челночного бега (3 x 10). Эстафета с передачей палочки (этап 50 м). Тренировка в подтягивании. Правила соревнований в спринтерском беге и подтягивании. Спортивная игра «Футбол»</p> | <p>Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять правильно специальные легкоатлетические упражнения. Уметь: подтягиваться, правильно передавать эстафетную палочку, бегать с максимальной скоростью на спринтерскую дистанцию. Знать правила передачи э/палочки.</p> | <p>- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; - проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; -умеют правильно выполнять технику эстафетного бега, передавать эстафетную палочку, бегать с максимальной скоростью 60 м.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| 5. | <p>Разучить и закрепить технику метания теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. (В рамках</p> | <p>Разучивание и закрепление техники метания теннисного мяча на дальность на</p> | <p>Медленный бег 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и метательные упражнения. Разучивание и</p> | <p>Иметь представления о технике и уметь взаимодействовать в паре выполняя метание мяча на дальность и на</p> | <p>- С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p> |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|
| | ГТО) - Принять на оценку челночный бег 3 x 10м. Провести спортивную игру в футбол. | заданное расстояние и на дальность с 5-6 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. Челночный бег 3 x 10м. Проведение спортивной игры в футбол | закрепление техники метания теннисного мяча на дальность на заданное расстояние и на дальность с 5 - 6 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. Принятие на оценку (на результат) челночный бег 3x10м. Спортивная игра футбол | заданное расстояние. Знать свои возможности в выполнении теста. | - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. - описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 6. | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега. (В рамках ГТО): провести контроль двигательной подготовленности скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) Провести тренировку в подтягивании. | Совершенство вание техники метания мяча на заданное расстояние и на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Требования в подтягивании | Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 5 – 6 бросковых шагов разбега. (В рамках ГТО): КДП по прыжкам в длину с места и тренировка в подтягивании. Правила соревнований по метанию мяча. | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, требования по технике исполнения (в рамках ГТО): в прыжках в длину с места и в подтягивании. | - Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя; - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; - метать мяч на дальность с разбега, знать свой результат в прыжках в длину с места и требования в подтягивании. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе , |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 7 | Провести учет в метании мяча на дальность с 5 – 6 бросковых шагов разбега. Провести тренировку в подтягивании (в целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) в рамках ГТО. Провести спортивную игру в футбол. | Принятие на оценку метание мяча. Подтягивание на перекладине. М. – в висе, Д.- из виса лежа на низкой перекладине. | Бег в равномерном темпе 8 мин. с ускорением по 50 – 60 м. Специальные беговые и метательные упражнения ОРУ в движении и на месте. Учет в метании мяча на дальность в коридор 10м. с 5- 6 бросковых шагов разбега. В целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов): тренировка в подтягивании. Игра в футбол. | Уметь метать мяч на дальность с разбега; правильно и результативно подтягиваться. | <ul style="list-style-type: none"> - Достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; - знать свой результат в метании мяча и в подтягивании. | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 8 | Провести полосу препятствий. Провести учет в подтягивании (М. и Д.) и тест на гибкость. Провести игру в футбол. | Полоса препятствий. Учет в подтягивании. Тест на гибкость. | Бег в равномерном темпе(3 x 200м).ОРУ в движении. Преодоление полосы из 5 препятствий (прыжки через препятствия высотой 50см.,лазание по рукоходу, бег змейкой, метание в цель, прыжки через скакалку. В рамках ГТО: учет в подтягивании и тест на гибкость: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами. Игра в футбол. | Уметь преодолевать полосу препятствий. Результативно подтягиваться. Играть в пас в игре футбол. Иметь представления о видах испытаний в ГТО и уметь выполнять тест на гибкость. | <ul style="list-style-type: none"> - С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. - знать свои силы, возможности в подтягивании и уметь выполнять тест на гибкость. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 9. | <p>В целях способствования овладению техникой длительного бега: провести бег на результат – 1000 м. В целях развития выносливости провести игру «Лапта» или в футбол (по желанию учеников).</p> | <p>Контрольное упражнение – бег 1000 м. Игры: Футбол или «Лапта»</p> | <p>.Равномерный бег (1x200 м.) ОРУ на месте и в движении. В целях способствования овладению техникой длительного бега: бег - 1000 м. на результат. Игры по интересам. (Футбол или «Лапта»).</p> | <p>Уметь: правильно распределять свои силы на дистанции, правильно дышать и работать руками во время бега.</p> | <p>- Слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); - контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее. - уметь правильно дышать и работать руками во время длительного бега</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 10 | <p>Контроль двигательной подготовленности у задолжников. Спортивная игра «Лапта»</p> | <p>Сдача контрольных нормативов у задолжников. Спортивная игра «Лапта».</p> | <p>Равномерный бег (1x200м).ОРУ на месте и в движении КДП у задолжников: (тесты и беговые упражнения). Спортивная игра «Лапта».</p> | <p>Уметь: правильно распределять свои силы на дистанции, правильно дышать и работать руками во время бега. Знать правила выполнения упражнения на гибкость, и в подтягивании. Уметь метать мяч с разбега.</p> | <p>- Слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); - контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. - уметь правильно дышать и работать руками во время длительного бега, подтягиваться и метать</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости,</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | мяч с разбега; | |
| 11/1 | <u>Баскетбол – 8 ч.</u> Т/б на уроках спортивных игр б/б. Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол» | Беговая разминка, техника передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину. | Т/б на уроках спортивных игр б/б. Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; беговая разминка, ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов и бросков мяча в корзину. Спортивная игра «Баскетбол». | Иметь углубленное представление о технике передвижений, поворотов, бросков мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в баскетбол | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учеников к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|--|
| 12/2 | <p>Повторить беговую разминку, технику передачи мяча в парах, технику бросков мяча в б/корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».</p> | <p>Беговая разминка. Передача и ловля мяча. Броски мяча в б/корзину</p> | <p>Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; беговая разминка, разученная на прошлом уроке. ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча: а) передача одной рукой от плеча; б) передача мяча при встречном движении; в) передача мяча двумя руками с отскоком от пола; г) передача мяча одной рукой снизу. Броски мяча в б/корзину: бросок мяча одной рукой в движении а) прямо 7-8м от корзины б) под углом с правой стороны; в) под углом с левой стороны. Спортивная игра «Баскетбол».</p> | <p>Иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах; иметь углубленное представление о технике бросков мяча; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры «Баскетбол»</p> | <p>- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;</p> | <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр;</p> |
|------|---|---|--|---|---|--|

| | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---|---|
| 13/3 | Разучить разминку с гантелями. Совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол». | Разминка с гантелями; техника различных передач мяча в парах; техника бросков мяча в б/корзину разными способами; спортивную игру Б\бол. | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с гантелями; техника передач мяча в парах: а) разучивание техники выполнения передачи одной рукой с боку. Броски мяча одной рукой в движении в усложненном варианте: обвести 3-4 стойки с ведением мяча, затем выполнить бросок в корзину; а) прямо 7-8 м от корзины, б) с правой левой, стороны (под углом). | Иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах; иметь углубленное представление о технике бросков мяча в б/корзину; организовать здоровьесб-ую жизнедеятельность с помощью разминки с м/м, с/игры Б\б, п/и «тридцать три» | - Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; |
| 14/4 | Повторить разминку с гантелями, технику штрафных бросков в баскетболе. Провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол». | Разминка с малыми мячами; техника штрафных бросков; подвижная игра «Тридцать три», спортивная игра «Баскетбол». | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с гантелями. Штрафной бросок: а) бросок двумя руками от груди; б) одной рукой от плеча; в) двумя руками от головы. Подвижная игра «Тридцать три» (броски со штрафной линии)-5мин. Спортивная игра «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о технике штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с м/м., игры «Тридцать три» и спортивной игры «Баскетбол». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанного и ответственного отношения к собственным |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|
| 15/5 | Разучить разминку с малыми мячами, совершенствовать технику штрафных бросков. Провести подвижную игру «Тридцать три»; спортивную игру «Баскетбол». | Разминка с малыми мячами, техника штрафных бросков; подвижная игра «Тридцать три»; спортивная игра «Баскетбол». | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники штрафного броска с выполнением следующих правил: а) смотреть на цель до момента завершения броска; б) дать себе установку попасть на переднюю дужку сверху; в) перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на задержке дыхания; г) выполнять штрафной бросок без прыжка. П/игра тридцать три. Спортивная игра «Баскетбол» | Иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с м/м., игры «Тридцать три» и спортивной игры «Баскетбол». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |
|------|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|---|
| 16/6 | Разучить разминку с набивными мячами, технику контроля соперника на игровой площадке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол». | Разминка с набивными мячами, техника контроля соперника на игровой площадке; техника вырывания и выбивания мяча; спортивную игру «Баскетбол». | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с набивными мячами. Вырывание мяча (техника выполнения) – 2-3 мин.; выбивание (техника выполнения)- 2-3мин. Контроль соперника в игровом упражнении 1x1 а) во время передачи себе за спину- 1 мин; б) во время ведения защитник пытается выбить мяч у нападающего; в) накрывание мяча во время броска. Спортивная игра «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о технике контроля за соперником на игровой площадке; иметь углубленные представления о технике вырывания и выбивания мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мячами | -- соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстникам - соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Формирование ответственного отношения к учению, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |
| 17/7 | Повторить разминку с набивными мячами; разучить технику перехвата мяча, технику накрывания; провести учебную игру «Челнок». | Разминка с набивными мячами; техника перехвата мяча; учебная игра «Челнок». | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с набивными мячами. Перехват мяча во время передачи;(техника выполнения в игровом упражнении 3x3); Перехват мяча во время ведения (упражнение выполняется в тройках на одно кольцо, каждый ученик должен побывать защитником). Накрывание (техника выполнения в игровом упражнении 1 x1). Учебное упражнение «Челнок» (играют 3 команды: 2команды защитники, 1 команда нападающие | Иметь первоначальные представления о технике перехвата мяча: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и учебной игры «Челнок». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |

| | | | | | | |
|------|---|--|--|---|--|--|
| 18/8 | Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах; повторить технику перехвата мяча, накрывание провести учебную игру «Челнок». | Разминка с баскетбольными мячами в парах; техника перехвата мяча; учебная игра «Челнок». | Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с баскетбольными мячами. Перехват мяча во время передачи;(техника выполнения в игровом упражнении 3х3); Перехват мяча во время ведения (упражнение выполняется в тройках на одно кольцо, каждый ученик должен побывать защитником). Накрывание (техника выполнения в игровом упражнении 1 х1). Учебное упражнение «Челнок» (играют 3 команды:2команды защитники, 1 команда нападающие | Иметь углубленное представление о технике перехвата мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и учебной игры «Челнок». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Формирование ответственного отношения к учению, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, проявление культуры. |
| 19/1 | Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести гимнастическую эстафету. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках, гимнастическая эстафета. | Равномерный разминочный бег (3мин),дыхательные упражнения. Разминка на гимнастических матах(повторение группировки, перекаты на спине в группировке. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад; стойка на лопатках; мост; кувырок вперед; кувырок назад; кувырок вперед и назад; гимнастические эстафеты на матах (две эстафеты повторить 2-3 раза). Упражнение на расслабление лежа на матах. Построение, подведение итогов урока. | -Иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, т/б на занятиях гимнастикой; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастические эстафеты; | - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; -определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

| | | | | | | |
|------|---|--|---|--|---|---|
| 20/2 | <p>Повторить разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега; повторить технику выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырков вперед и назад; повторить перестроение в две и три шеренги; провести г/эстафету.</p> | <p>разминка на гимнастических матах; техника выполнения кувырка вперед с разбега технику выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырков вперед и назад.</p> | <p>Построение. Организационные команды. Перестроение в две и три шеренги. Разминка: равномерный разминочный бег (Змин), дыхательные упражнения. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед и назад. Разучивание длинного кувырка вперед с разбега. Гимнастические эстафеты на матах. Упражнение на расслабление на матах. Построение, подведение итогов урока</p> | <p>- Иметь первоначальные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега; иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на г/матах и г/эстафеты;</p> | <p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> | <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> |
| 21/3 | <p>Провести разминку на гимнастических матах; разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить и совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов; повторить технику вращения обруча.</p> | <p>разминку на гимнастических матах; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега; акробатические элементы</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (Змин), дыхательные упражнения. «Мост» и стойка на лопатках; повторение и совершенствование длинного кувырка вперед с разбега. Разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; вращение обруча. Упражнение на координацию движений и расслабление. Построение, подведение итогов урока.</p> | <p>Иметь первоначальные представления о технике выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; иметь углубленные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега, технике выполнения акробатических элементов;</p> | <p>-Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> | <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, доброжелательного отношения к окружающим;</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|--|
| | | технику вращения обруча. | | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на г/матах и упражнений с обручем. | | проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. |
| 22/4 | Разучить разминку с гимнастическим обручем; оценить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций. | разминку с гимнастическим обручем; выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций. | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения.</p> <p>Разучивание: ОРУ с гимнастическим обручем, вращение обруча на туловище 1мин, прыжки с вращением обруча вперед (30 с), назад (30с), с отдыхом 20-25 с.</p> <p>Оценить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега.</p> <p>Повторение и совершенствование техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатические комбинации (составить свои комбинации из разученных элементов не менее 5 разных элементов.) Показ акробатических комбинаций. Построение, подведение итогов урока</p> | Иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, о технике выполнения акробатических элементов; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем. | <ul style="list-style-type: none"> - Овладеть основами самоконтроля; самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. | <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории физической культуры. |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|--|
| 23/5 | <p>Повторить разминку с гимнастическим обручем; разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций.</p> | <p>Разминка с гимнастическим обручем; техника выполнения стойки на голове и руках, техника выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; акробатическая комбинация.</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастическим обручем. Разучивание технику выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д).(рассказ, показ, выполнение) Разучивание стойки на голове и руках (м) (рассказ, показ, выполнение). Подготовка новых акробатических комбинаций. Показ акробатических комбинаций. Построение, подведение итогов урока.</p> | <p>Иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, технике выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одном колене; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем.</p> | <p>- Владеть основами самоконтроля; самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - соотносить свои действия с планируемыми результатами.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
| 24/6 | <p>Разучить разминку с гимнастической палкой совершенствовать технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; Повторить и совершенствовать стойку на голове и руках технику выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д).</p> | <p>Разминка с гимнастической палкой. техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на голове и руках, техника выполнения упражнения «Мост» с</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Совершенствование техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Повторение и совершенствование стойки на голове и руках; техники выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). Акробатическая комбинация</p> | <p>Иметь углубленные представления о технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойки на голове и руках, техники упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки</p> | <p>- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. - организовывать учебное сотрудничество и совместную</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на</p> |

| | | | | | | |
|------|--|--|---|---|--|---|
| | Принять на оценку выполнение акробатической комбинации из 5 элементов(перекаты, стойка на лопатках «Мост», кувырки вперед и назад. | поворотом в упор, стоя на одном колене (д). | (составленная учениками) на оценку. Построение, подведение итогов урока. | с гимнастической палкой. | деятельность с учителем и сверстниками; | безопасный и здоровый образ жизни. |
| 25/7 | Повторить разминку с гимнастической палкой. Оценить технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь- (м); «Мост» и стойка на лопатках. – (д.) Совершенствовать технику выполнения, стойки на голове и руках технику выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). В целях подготовки к выполнению тестов в (рамках ГТО) Провести тренировку по подтягиванию | Разминка с гимнастической палкой. кувырок назад в упор, стоя ноги врозь- (м); «мост» и стойка на лопатках. – (д.) на оценку. | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Оценивание техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь – (м.), «мост» и стойка на лопатках (в связке)- (д): из упора присев выполнить перекаат назад в стойку на лопатках, опустить ноги, выполнить «мост», поднять одну ногу(выполнить «мост» на одной ноге) подержаться на 2-3счета, поставить ногу, лечь на пол. Совершенствование техники стойки на голове и руках, «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене. Подтягивание в висе. Построение, подведение итогов урока. | Иметь углубленные представление о технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойки на голове и руках, техники упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой. | - Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|---|
| 26/8 | <p>Повторить разминку с гимнастической палкой. Оценить технику выполнения, стойки на голове и руках – (м); технику выполнения упражнения «мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися – м. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом- д.</p> | <p>Разминка с гимнастической палкой. технику выполнения, стойки на голове и руках – (м); , «мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). техника выполнения подъема переворотом.</p> | <p>Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Оценивание техники: стойки на голове и руках – (м); техники выполнения упражнения «мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). Повторение подъема переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися –м. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом- д. Построение, подведение итогов урока.</p> | <p>Иметь углубленные представления о технике выполнения подъема переворотом, стойки на голове и руках, о технике выполнения упражнения «мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой.</p> | <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и</p> |
| 27/9 | <p>Разучить новую разминку с гимнастической палкой. Разучить упражнение перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и технику выполнения</p> | <p>Новая разминка с гимнастической палкой. упражнение перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение</p> | <p>Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Разучивание упражнения: перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок</p> | <p>Иметь первоначальные представления о технике выполнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и технику выполнения</p> | <p>- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. -- устанавливать причинно - следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. - Организовывать</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|
| | размахиваний. Провести гимнастические эстафеты. | наперекладине: наскок на гимнастическую перекладину и техника выполнения размахиваний гимнастические эстафеты. | на гимнастическую перекладину и технику выполнения размахиваний. Проведение гимнастических эстафет. Построение, подведение итогов урока. | размахиваний организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой. | учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 28/10 | Повторить разминку с гимнастической палкой. Повторить и совершенствовать упражнение перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и технику выполнения размахиваний. Провести гимнастическую эстафету | Разминка с гимнастической палкой. упражнение перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и техника выполнения размахиваний | Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Повторение и совершенствование упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и технику выполнения размахиваний. Гимнастическая эстафета. Построение, подведение итогов урока. | Иметь углубленные представления о технике выполнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, упражнение на перекладине: наскок на гимнастическую перекладину и технику выполнения размахиваний организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой | - Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. -Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | 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 |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|
| 29/1 | <p><u>Баскетбол – 4 часа.</u></p> <p><u>Нападение и защита</u></p> <p>Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах; отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол».</p> | <p>Разминка с баскетбольными мячами в парах; техника нападения и защиты; спортивная игра «Баскетбол».</p> | <p>Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения новой разминки с баскетбольными мячами в парах.</p> <p>Тактика нападения и защиты в различных вариантах; а) 2х2; 3х3; 3х2 (нападение быстрым прорывом нужно реализовать численное преимущество).</p> <p>Спортивная игра «Баскетбол»</p> <p>Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь углубленные представление о технике нападения и защиты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол»</p> | <p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;</p> <p>- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.</p> | <p>-Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения , умение предупреждать конфликты.</p> |
| 30/2 | <p>Провести разминку с баскетбольными мячами в парах.</p> <p>Совершенствовать технику нападения и защиты; провести спортивную игру в «Баскетбол».</p> | <p>Разминка с баскетбольными мячами в парах; техника нападения и защиты; спортивная игра «Баскетбол».</p> | <p>Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения , разминки с баскетбольными мячами в парах.</p> <p>Тактика нападения и защиты в различных вариантах; а) 2х2; 3х3; 3х2 (нападение быстрым прорывом нужно реализовать численное преимущество).</p> <p>Спортивная игра «Баскетбол».</p> <p>Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь углубленные представление о технике нападения и защиты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол»</p> | <p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;</p> <p>- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать</p> | <p>-Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного</p> |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | конфликты. | поведения; умение предупреждать конфликты. |
| 31/3 | Провести разминку с баскетбольными мячами; Совершенствовать технику штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол». | Разминка с баскетбольными мячами техника штрафных бросков; спортивная игра «Баскетбол». | Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с баскетбольными мячами. Штрафные броски (ученики повторяют ранее изученные варианты бросков); а) одной рукой от плеча с места, б) одной рукой в прыжке, в) одной рукой от плеча с прыжком. Спортивная игра в «Баскетбол» Построение, подведение итогов. | Иметь углубленные представления о технике штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами и спортивной игры «Баскетбол». | - Самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность выполнения учебной задачи. | -Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 32/4 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» Провести разминку с баскетбольными мячами; Выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол» | Разминка с баскетбольными мячами. контрольные баскетбольные упражнения; спортивная игра «Баскетбол»; | Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с баскетбольными мячами. Контрольные упражнения: а) ведение мяча и смена направления движения; б) броски мяча в баскетбольную корзину: броски: а) одной рукой от плеча с места, б) | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами и спортивной игры «Баскетбол». | - Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - оценивать правильность выполнения учебной | Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование нравственных чувств и нравственного |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|--|
| | | | одной рукой от плеча с прыжком, в) одной рукой в прыжке, г) произвольным способом. | | задачи, собственные возможности ее решения; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; | поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |
| 33/1 | <u>Лыжная подготовка - 12ч</u> Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме, для занятий на лыжах. 2. Проверить форму и лыжное снаряжение. Специальные лыжные упражнения. Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, форма и лыжное снаряжение, техника выполнения попеременного двухшажного хода. игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игровое задание «Догони впередиидущего». Построение, подведение итогов. | Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; | - Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|---|
| 34/2 | <p>Провести разминку на лыжах без палок. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Провести свободное катание на лыжах. Провести игровое задание «Догони впередиидущего».</p> | <p>Разминка на лыжах без палок. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Свободное катание на лыжах. игровое задание «Догони впередиидущего».</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход (техника выполнения). Свободное катание на лыжах. Игровое задание «Догони впередиидущего». Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего».</p> | <p>- Самостоятельно определять цели своего обучения и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований- - соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> | <p>- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; ,</p> |
|------|---|---|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|---|
| 35/3 | <p>Повторить разминку на лыжах без палок. Повторить и совершенствовать технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, перехода с попеременного на одновременный ход. Разучить технику выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Провести подвижную игру «Накаты»</p> | <p>Разминка на лыжах без палок.; техника выполнения одновременно го бесшажного и одношажного ходов; переход с попеременног о на одновременн ый ход; техника выполнения одновременно го одношажного хода (скоростной вариант); игра «Накаты.</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах без лыжных палок. Переход с попеременного на одновременный ход; техника выполнения перехода без шага; техника выполнения перехода через шаг. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подвижная игра «Накаты. Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь первоначальные представления о технике передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант); иметь углубленные представления о технике передвижения одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходами, технике перехода с одного лыжного хода на другой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».</p> | <p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований и соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
|------|--|---|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|--|
| 36/4 | <p>Провести разминку на лыжах без лыжных палок.</p> <p>Повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода и его скоростного варианта.</p> <p>Провести подвижную игру на лыжах «Накаты».</p> | <p>Разминка на лыжах без лыжных палок;</p> <p>техника перехода с одного лыжного хода на другой,</p> <p>техника одновременно го одношажного хода и его скоростного варианта.</p> <p>подвижную игру на лыжах «Накаты».</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах без лыжных палок. Переход с попеременного на одновременный ход; техника выполнения перехода без шага; техника выполнения перехода через шаг.</p> <p>Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подвижная игра «Накаты.</p> <p>Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой, технике передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом,(скоростной вариант;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».</p> | <p>- Самостоятельно определять цели своего обучения;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <p>- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение ,</p> |
|------|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|------|---|--|---|---|--|---|
| 37/5 | <p>Разучить разминку на лыжах с лыжными палками. Разучить новые варианты перехода с попеременного хода на одновременный ход и обратно (с неоконченным отталкиванием палкой). Повторить изученные варианты лыжных ходов. Совершенствовать технику выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода. Провести подвижную игру «Накаты».</p> | <p>Разминка на лыжах с лыжными палками. новые варианты перехода с попеременного хода на одновременный ход и обратно (с неоконченным отталкиванием палкой); изученные варианты лыжных ходов; скоростной вариант одновременного одношажного хода; игра «Накаты»</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Чередование лыжных ходов. Вариант перехода: техника перехода с неоконченным отталкиванием палкой (применяется при большой скорости). Подвижная игра «Накаты». Свободное катание Построение, подведение итогов.</p> | <p>Иметь первоначальные представления о технике перехода с одновременного лыжного хода на попеременный с прокатом и неоконченным отталкиванием палкой; иметь углубленные представления о технике передвижения с помощью различных лыжных ходов; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания на лыжах, подвижной игры «Накаты».</p> | <p>- 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; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решений</p> | <p>- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p> |
|------|---|--|---|---|--|---|

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|--|
| 38/6 | <p>Повторить разминку на лыжах с лыжными палками. Принять на оценку технику выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода. Разучить технику конькового хода. Повторить технику чередования лыжных ходов применяя изученные ранее способы. Пройти дистанцию 1,5км на лыжах.</p> | <p>Разминка на лыжах с лыжными палками; на оценку техника выполнения скоростного варианта одновременно го одношажного хода; техника конькового хода, чередования лыжных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами- 1,5 км.</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. На оценку: техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Коньковый ход на лыжах (лыжи на 10-15см короче обычных, а л/палки длиннее на 5-10см.). 2варианта конькового хода: а) с двусторонним отталкиванием лыжами назад – в сторону, на подъеме попеременно одной и другой палкой, на равнинах после каждого толчка ногой лыжник отталкивается одновременно двумя руками; и с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук, далее меняется толчковая нога. Чередование лыжных ходов: одновременный и попеременный лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км. Построение, подведение итогов</p> | <p>-Иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания на лыжах.</p> | <p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> | <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, Формирование ответственного отношения к учению,</p> |
| 39/7 | <p>Повести разминку на лыжах с лыжными палками. Повторить и закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику чередования</p> | <p>Разминка на лыжах с лыжными палками; техника конькового хода, чередования</p> | <p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Коньковый ход на лыжах. Чередование лыжных ходов: одновременный и попеременный лыжные ходы. Прохождение</p> | <p>-Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах коньковым ходом, технике перехода с одного лыжного хода на</p> | <p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> | <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать</p> |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|--|
| | лыжных ходов. Пройти дистанцию 1,5 км. на лыжах. | лыжных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами- 1,5 км. | дистанции 1,5 км. Построение, подведение итогов. | другой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания на лыжах. | - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к учению |
| 40/8 | Провести разминку на лыжах; повторить технику подъемов на склон и спуска со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения и поворот «плугом». | Разминка на лыжах с лыжными палками; техника подъемов на склон и спуска со склона; техника конькового хода; чередования лыжных ходов. техника торможения «плугом». | Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Повторение лыжных ходов: а) попеременный двухшажный ход; б) одновременный двухшажный ход; в) одновременный одношажный ход; г) одновременный бесшажный ход; д) коньковый ход, (на выполнение каждого хода отводиться 30-40с. Коньковый ход : 1-2мин). Подъемы на склон и спуски со склона. Варианты стоек для спуска: основная, высокая, низкая стойки. Разучивание техники торможения и поворот «плугом». Построение, подведение итогов. | -Иметь первоначальные представления о технике торможения и поворота «плугом»; иметь углубленные представления о технике подъемов на склон и спуска со склона, технике передвижения коньковым ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания со склона. | - Самостоятельно определять цели своего обучения; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; | Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; осознанного и ответственного отношения к собственным |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | | поступкам. |
| 41/9 | Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона, технику конькового хода; повторить технику торможения и поворот «плугом». | разминку на лыжах; техника подъемов на склон и техника подъемов на склон и спуска со склона, техника конькового хода; техника торможения «плугом». | Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Повторение лыжных ходов: а) попеременный душажный ход; б) одновременный душажный ход; в) одновременный одношажный ход; г) одновременный бесшажный ход; д) коньковый ход, (на выполнение каждого хода отводиться 30-40с. Коньковый ход 1-2мин. Подъемы на склон и спуски со склона. Варианты стоек для спуска: основная, высокая, низкая стойки. Повторение техники торможения и поворота «плугом» (для отработки техники торможения небольшая скорость.) Построение, подведение итогов. | -Иметь углубленные представления о технике передвижения различными лыжными ходами, технике торможения и поворота «плугом»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона. | - Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости . |
| 42/1 0 | Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику торможения, подъемов на склон и спуска с поворотами со склона; провести подвижную игру «затормози в квадрате | Разминка на лыжах с лыжными палками, техника торможения подъемов на склон и спуска с поворотами со склона, подвижная | Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Спуски со склона: высокая, основная, низкая стойки. Техника выполнения торможения и поворота «упором». Подвижная игра «Затормози в квадрате». Построение, подведение итогов. | -Иметь углубленные представления о технике подъемов на склон и спуска со склона; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона и подвижной игры | - Соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий | Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| | | игра «затормози в квадрате». | | «Затормози в квадрате». | и требований; | общения и ,во время игр. |
| 43/1 1 | Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; | Разминка на лыжах; техника лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5км на лыжах; | Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Лыжные ходы: 1круг - попеременный двухшажный ход; 2круг – одновременный двухшажный ход; 3круг- одновременный одношажный ход; 4круг- одновременный бесшажный ход; 5круг – коньковый ход (разбор основных ошибок). Прохождение дистанции 2,5км. Свободное катание на лыжах. Построение, подведение итогов. | -Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах. | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 44/1 2 | Контрольный урок. Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные лыжные ходы, спуски, подъемы и торможения. | Разминка на лыжах; контрольные упражнения | Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Лыжные ходы: передвижение коньковым ходом и техника перехода с одного хода на другой без остановок (указываю на ошибки, если ученик исправил не снижается итоговая оценка). Подъемы на склон и спуски со склона (любым удобным способом),спуски со склона в основной, высокой, низкой стойке | -Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах. | - Владеть основами самоконтроля, самооценки; - осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности; устанавливать причинно – следственные связи, строить логические рассуждения и делать | Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|---|
| | | | (выполняется 1раз, затем произвольно. Спуск с торможением «плугом», «упором»; спуск с поворотом «плугом», «упором» (по 2попытки); свободное катание на лыжах. Построение, подведение итогов. | | выводы; | взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 45/1 | Волейбол – 12 ч. Т/Б на уроке спортивных игр «Волейбол». Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол», провести спортивную игру «Волейбол». | Разминка с волейбольным мячом техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; правила спортивной игры «Волейбол», спортивную игру «Волейбол». | Построение. Т/Б на уроке спортивных игр «Волейбол» Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с в/мячами. Передача мяча сверху двумя руками, а) над собой – 10раз. б) над собой вверх и вправо, сделать шаг вправо и принять мяч (отбить его над собой) то же, в другую сторону; а) передача мяча сверху двумя руками в парах. – 1 мин; б) передачи с движением вперед- назад.- 1-2 мин. в) выполнение передач не точно (то правее, то левее) 1 – 2мин. г) передачи через удар о стену- 30-40с. Спортивная игра «Волейбол» Построение, подведение итогов. | -Иметь углубленные представления о технике выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

| | | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|--|
| 46/2 | <p>Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол».</p> | <p>Разминка с волейбольным мячом техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; правила спортивной игры «Волейбол», спортивную игру «Волейбол».</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; разминка с в/мячом Прием и передача мяча сверху над собой - (передача мяча: низкая, средняя, высокая) – 1-2 мин. Передачи мяча сверху двумя руками в парах - (передача короткая, средняя, длинная выполнять 4-6 мин. с перерывом на отдых по 20 сек). Передачи двумя руками сверху, в прыжке : (расстояние между партнерами 3м. выполнять -1-2 мин.). Передачи мяча сверху двумя руками назад: (выполняется у стены 2-3 мин с перерывом на отдых по 20с; усложнение задачи: (первый выполняет передачу в стену, от стены назад, второму.) Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов</p> | <p>-Иметь углубленные представления о технике выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».</p> | <p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
| 47/3 | <p>Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствовать</p> | <p>Разминка с волейбольным мячом; техника приема и передач мяча снизу и сверху; техника передачи</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с в/мячом в парах. Прием и передачи мяча в тройках; а) прием мяча снизу и сверху; в) передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад (упражнение выполняется по 30 с; затем происходит смена игрока,</p> | <p>-Иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой и боковой подач, технике передачи и приема мяча снизу, технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и</p> | <p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|---|
| | <p>технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи мяча; провести подвижную игру «Точная подача».</p> | <p>мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; техника нижней прямой подачи, техника боковой подачи мяча</p> | <p>каждый должен побывать в центре.) Нижняя прямая и боковая подачи мяча. -5 мин Подвижная игра «Точная подача». Построение, подведение итогов.</p> | <p>назад; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в парах, подвижной игры «Точная подача»</p> | <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами; работать индивидуально и в группе.</p> | <p>культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> |
| 48/4 | <p>Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; совершенствовать технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи мяча; провести спортивную игру «Волейбол».</p> | <p>Разминка с волейбольным мячом; техника приема и передач мяча снизу и сверху; техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; техника нижней прямой подачи, техника боковой подачи мяча</p> | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с в/мячом в парах. Прием и передачи мяча в тройках; а) прием мяча снизу и сверху; в) передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад (упражнение выполняется по 30 с; затем идет смена, каждый должен побывать в центре. Упражнения в тройках выполняется через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи, техники боковой подачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол». Построение, подведение итогов.</p> | <p>- Иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой и боковой подач, технике передачи и приема мяча снизу, технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в парах, спортивной игры «Волейбол».</p> | <p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> | <p>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</p> |

| | | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|---|
| 49/5 | Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара; совершенствовать технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол» | Разминка с набивными мячами; прямой нападающий удар; техника приема и передачи мяча различными способами; спортивная игра «Волейбол» | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом.</p> <p>Передвижение и остановки (в движении по заданию учителя – 2 мин.).</p> <p>Прямой нападающий удар (отрабатывают выпрыгивание и имитируют удар по мячу. То же через сетку в парах.- 4 раза каждый.</p> <p>Прием и передача мяча: а) во встречных колоннах по 4человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин.</p> <p>Спортивная игра «Волейбол».</p> <p>Построение, подведение итогов.</p> | - Иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара, технике приема и передач мяча различными способами;- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Волейбол». | - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований и корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией. | Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 50/6 | Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара; технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол» | Разминка с набивными мячами; прямой нападающий удар; техника приема и передачи мяча различными | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом.</p> <p>Передвижение и остановки (в движении по заданию учителя – 1 мин.).</p> <p>Прямой нападающий удар: через сетку в парах.- 4 раза каждый.</p> | - Иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара, технике приема и передач мяча различными способами;- организовывать здоровьесберегающую | - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы | Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|---|
| | | способами; спортивная игра «Волейбол» | Прием и передача мяча: а) во встречных колоннах по 4 человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов. | ю жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Волейбол». , | действий в рамках предложенных условий и требований и корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией. | мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 51/7 | Разучить разминку с волейбольным мячом, технику отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; провести спортивную игру «Волейбол» | Разминка с волейбольным мячом, техника отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; спортивная игра «Волейбол» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с в/мячом. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; (Рассказ о приеме мяча сверху двумя руками с перекатом, показ, работа у стены – 2 мин.) Отбивание мяча кулаком через сетку; Рассказ о технике отбивания мяча кулаком через сетку; показ, работа учеников у сетки. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов. | -Иметь первоначальные представления о технике отбивания мяча кулаком через сетку, технике приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |

| | | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|---|
| 52/8 | Повторить разминку с волейбольным мячом, технику отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; провести спортивную игру «Волейбол» | Разминка с волейбольным мячом, техника отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; спортивная игра «Волейбол» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; разминка с в/мячом. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; Отбивание мяча кулаком через сетку; (Учитель набрасывает мяч сверху на набегающего ученика, ученик отбивает мяч). Спортивная игра «Волейбол» Построение, подведение итогов. | - Иметь углубленное представления о технике отбивания мяча кулаком через сетку, технике приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол». | - Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| 53/9 | Провести разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры» Волейбол»; | Разминка с гимнастическими скакалками; техника подач; тактические действия; спортивная игра «Волейбол Разминка с гимнастическими скакалками;» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с гимнастическими скакалками. Верхняя прямая подача (повторение). Выполнение подач: (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая). Тактические действия и подачи (рассказать о тактических действиях в волейболе). Отработка тактических действий и подач. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов. | - Иметь углубленное представления о тактических действиях во время проведения спортивной игры «Волейбол», технике подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол». | - Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения и устанавливать причинно-следственные связи; - строить логические рассуждения и делать выводы; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и | -Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности ; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. |

| | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | сверстниками. | |
| 54/1 0 | Повторить разминку с гимнастическими скакалками, волейбольные упражнения в парах; провести спортивную игру «Волейбол». | Разминка с гимнастическими скакалками; волейбольные упражнения в парах; спортивная игра «Волейбол». | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; разминка с гимнастическими скакалками. Волейбольные упражнения в парах: а) выполнение верхней и нижней подачи (по 30с каждый); б) выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи (по 30с каждый); Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов. | - Иметь углубленное представления о технике выполнения волейбольных упражнений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол». | - Самостоятельно определять цели своего обучения; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; | Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 55/1 1 | Повторить разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести спортивную игру «Волейбол». | Разминка с гимнастическими скакалками; волейбольные упражнения в парах; спортивная игра «Волейбол» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; разминка с гимнастическими скакалками. Волейбольные упражнения в парах: а) выполнение верхней и нижней подачи (по 30с каждый); б) выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи (по 30с каждый); Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов. | - Иметь углубленное представления о технике выполнения волейбольных упражнений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол». | - Самостоятельно определять цели своего обучения; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; | Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|--|
| 56/1 2 | Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести спортивную игру «Волейбол». | Разминка с гимнастическими скакалками; контрольные волейбольные упражнения, спортивная игра «Волейбол». | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный -2мин; дыхательные упражнения; разминка с волейбольным мячом. Прием и передача мяча в парах через сетку (10 передач через сетку, прием и передача- нижний и верхний). Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине (6 попыток). Отбивание мяча кулаком через сетку (3попытки). Подачи: (нижнюю, боковую, верхнюю по два раза); Спортивная игра «Волейбол». | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол» | - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. | Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. |
| 57/1 (3) | <u>Легкая атлетика- 12 ч.</u> Т/Б на уроках легкой атлетики в прыжках в высоту. Разучить разминку на месте; повторить технику прыжка с разбега 7-9 беговых шагов, в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч» | Разминка на месте; техника в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Прыжок в высоту способом « перешагивание» : Напомнить о технике выполнения (разбег в, 7-9 шагов отталкивание, приземление). Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока (основные ошибки). Упражнения на внимание. | - Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч» | - Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. | Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование. |
| 58/2 | Повторить разминку на | Разминка на | Построение. Организационные | - Иметь углубленные | - Оценивать | - Формирование |

| | | | | | | |
|-------------|---|--|---|--|--|--|
| (3) | месте; совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч» | месте; техника в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч» | команды. Разминка: бег разминочный-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на минимальной высоте, затем с каждым прыжком прибавляется 5см.). Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока (основные ошибки). Упражнение на внимание. | представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч» | правильность выполнении учебной задачи; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | ответственного отношения к учению; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 59/3 (3) | Повторить разминку на месте; провести тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч». | Разминка на месте; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока. | - Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений; Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; Организовывать | - Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. | - Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование. |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч» | | |
| 60/4 | Разучить беговую разминку в движении; повторить технику старта, стартового разгона и финиширование на короткие дистанции; провести спортивную игру «Футбол» | Беговая разминка в движении; техника старта, стартового разгона и финиширование на короткие дистанции; спортивная игра «Футбол» | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный-3мин; дыхательные упражнения; новая беговая разминка в движении; Низкий старт: («на старт!», «внимание!», «марш!») выполнить старт не менее 3 раз). Стартовый разгон: (пробежать 20-25 м с максимальной скоростью 3 раза). Финиширование: преодолеть финишную линию на максимальной скорости и только после этого начать сбавлять скорость, выполнить 2 раза. Спортивная игра «Футбол». Построение, подведение итогов урока | - Иметь углубленное представления о технике бега на короткие дистанции; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки в движении и игры «Футбол». | - Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; | Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению. |
| 61/5 | Повторить беговую разминку в движении; совершенствовать технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции; Тестирование бега на 30м. провести спортивную игру «Футбол» | Беговая разминка в движении; техника старта, стартового разгона и финиширование на короткие | Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-5 мин; дыхательные упражнения; беговая разминка в движении. В целях совершенствования: проведение контрольного бега на 30м. Комплексный бег: низкий старт пробежать 60 м в среднем темпе, затем 40 м в максимальном темпе | - Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки в движении | - Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - оценивать правильность | Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|--|
| | | дистанции; спортивная игра «Футбол» | (повторение не менее 3 раз с обязательным восстановлением после каждого забега). Спортивная игра «Футбол». | и игры «Футбол | выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; | формирование ответственного отношения к учению. |
| 62/6 | Провести беговую разминку; тестирование бега на 60м; беговые эстафеты. Провести спортивную игру «Лапта» | Беговая разминка, тестирование бега на 60м; тестирование бега на 60м | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный -3мин; дыхательные упражнения; беговая разминка. В рамках ГТО: тестирование бега на 60 м. Беговые эстафеты (3 эстафеты). Игра «Лапта». Построение, подведение итогов. | - Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговой эстафеты. | - Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; | Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации. |
| 63/7 | Провести беговую разминку; тестирование прыжка в длину с места, челночного бега 3x10м. Провести спортивную игру «Лапта». | Беговая разминка; тестирование прыжка в длину с места, челночного бега 3x10м; спортивная игра «Лапта». | Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный -3мин; дыхательные упражнения; беговая разминка. В рамках ГТО: тестирование: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м. Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов. | - Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты; - организовывать здоровьесберегающую | - Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - оценивать правильность выполнения учебной | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | ю жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Лапта». | задачи, собственные возможности ее решения; | сти и личной ответственности за свои поступки |
| 64/8 | Повторить беговую разминку в движении; Разучить технику метания мяча на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции; выполнить игровое упражнение с метанием мяча | Беговая разминка. Разучивание техники метания мяча, игровые упражнения. | Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 минута, дыхательные упражнения; разминка в движении. Метание мяча на дальность с разбега. Разбег выполняется с 10-12м. Заключительные 4 шага выполняются скрестно с поворотом туловища в сторону метаемой руки. Метательная рука выпрямляется до горизонтального положения, туловище и плечи поворачиваем боком по направлению метания. Бег на средние дистанции. Пробегают дистанцию 500м два раза (между забегами полное восстановление). Соревновательное упражнение с метанием. Построение, подведение итогов. | Иметь первоначальные представления о технике бега на средние дистанции, представления о технике метания мяча на дальность с разбега; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и игрового упражнения с метанием мяча. | - Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе учебы |
| 65/9 | Провести разминку в движении, провести тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на средние | Проведение соревнований по метанию мяча. | Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 мин, дыхательные упражнения. Разминка в движении. Повторение техники метания мяча с разбега (каждый ученик по очереди | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений | - Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми | Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|---|
| | дистанции | | <p>1-2 раза выполняет метание мяча с разбега).</p> <p>Тестирование метания мяча на дальность с разбега. (Рассказ о правилах соревнований по метанию мяча.)</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Проводятся 3 забега по 500 м; дыхательные упражнения, построение, подведение итогов.</p> | <p>показателей развития основных физических качеств-координации движений и силы;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и бега на средние дистанции.</p> | <p>результатами;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> | <p>процессе образовательной деятельности;</p> <p>формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p> <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
| 66/10 | Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 1500м; - м., и д. – 1000 м. Футбольные подвижные игры | | <p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 мин, дыхательные упражнения. Разминка на гибкость. Ученики выполняют упражнения для разминки ног (размять голеностопы, коленные суставы, растянуть заднюю поверхность бедра).</p> <p>Тестирование бега на 1000 и 1500м. (после бега восстанавливают дыхание).</p> <p>Футбольные подвижные игры, построение, подведение итогов.</p> | <p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-выносливости и координации движений;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гибкость и подвижных футбольных игр</p> | <p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> | <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;</p> <p>формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p> <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ</p> |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | жизни. |
| 67/1 1 | Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега: провести забег на 2000м без у/времени. Футбольные подвижные игры. | Основные правила проведения соревнований по беговым видам. | Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения; разминка – новая разминка в движении. Бег на 2000 м. Рассказать об основных правилах проведения соревнований по беговым видам. Футбольные подвижные игры. Построение, подведение итогов. | - Иметь углубленное представления о технике равномерного бега; Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - выносливости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и футбольных подвижных игр. | - Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 68/1 2 | Провести беговую разминку; провести контроль за двигательной подготовленностью у | Беговая разминка; контроль двигательной подготовленн | Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (6мин), дыхательные упражнения; беговая разминка. Контроль двигательной | - Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет | - Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и | Формирование коммуникативной компетентности в общении со |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|
| | <p>задолжников; провести спортивную игру» Лапта» или «Футбол (по желанию учеников).</p> | <p>ости у задолжников спортивная игра «Лапта».</p> | <p>подготовленности у задолжников; (контрольные упражнения и тесты). Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.</p> | <p>отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, координации движений, силы); организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивных игр.</p> | <p>формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> | <p>сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> |
|--|---|--|---|--|---|--|