

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек – культура» Руководитель Ю.Э. Петрусевич _____ Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____  30 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 30 августа 2023 г. Приказ № 160 от 30.08.2023 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса  
**«Физическая культура 8 класс»**  
(предмет, класс)

для основного общего образования  
(базовый уровень)

Составитель:

учитель физической культуры

(предмет)

МБОУ «Школа № 29»

Калинин Валерий Владимирович

(ФИО)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №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.

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. Учебные темы, попадающие на праздничные дни, планируются изучать за счет объединения тем.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## 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:

#### Учащиеся 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

#### Учащиеся получают 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:**

##### Учащиеся 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 пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе

прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся 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

### **Учащиеся 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

### **Учащиеся получат 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, 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

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

### **2. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)**

- 2.1 Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперед и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперед 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 брусьях: махи, сед ноги врозь, сед боком на нижней жерди

соскок махом вперёд и назад, вис лежа на нижней жерди, соскок.

2.8 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

2.9 Упражнения на перекладине: вис, вис на подколенках, вис на согнутых руках, махи в висте, подъём переворот, подъём махом назад, подъём переворотом

2.10 Лазанье по канату в три приёма

2.11 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.

2.12 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

2.13 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

2.14 Опорный прыжок через козла ноги врозь

2.15 Опорный прыжок через козла согнув ноги

2.16. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов

### **Учащиеся 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
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на кольцах
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь.
- прыгать через коня боком с поворотом на 90 градусов.

### **Учащиеся 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
- выполнять лазанье по шесту
- 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, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций на кольцах, на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, кольцах, на перекладине.

## **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 длину с разбега, способом согнув ноги
- 3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.25 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.27 Тестирование бега 1000 метров, 1500м.
- 3.28 Бег по полосе препятствий

**Учащиеся 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 длину с разбега, способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

**Учащиеся получат 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 разучивании и выполнении 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.

#### **Учащиеся 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

### **Учащиеся получают 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

### **Учащиеся 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

#### **Учащиеся 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)

#### **56. 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

**Учащиеся 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

**Учащиеся получат 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 отбивании 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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). На основании приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. №609.**

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы,

быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**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

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



класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики			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»						

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	<b><u>Лёгкая атлетика- 10 ч</u></b> 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 легкоатлетических 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	<p>Совершенствовать технику низкого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Техника низкого старта: бег на результат-30 м Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p>	<p>, .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.</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
4	<p>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.-</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</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</p>

		из вися лежа на низкой перекладине. Техника и правила соревнований в подтягивании. Правила соревнований в спринтерском беге		спринтерскую дистанцию. Знать правила передачи э/палочки.		установки на безопасный, здоровый образ жизни.
5.	Разучить и закрепить технику метания теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. (В рамках ГТО) - Принять на оценку челночный бег 3 x 10м. Провести спортивную игру в футбол.	Разучивание и закрепление техники метания теннисного мяча на дальность на 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	Медленный бег 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и метательные упражнения. Разучивание и 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	Иметь представления о технике и уметь взаимодействовать в паре выполняя метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Знать свои возможности в выполнении теста.	- С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. - самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. - описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

6.	<p>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.</p>	<p>Совершенство вание техники метания мяча на заданное расстояние и на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Требования в подтягивании</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя;</li> <li>- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;</li> <li>- метать мяч на дальность с разбега, знать свой результат в прыжках в длину с места и требования в подтягивании.</li> </ul>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе ,</p>
7	<p>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.</p>	<p>Принятие на оценку метание мяча. Подтягивание на перекладине. М. – в висе, Д.- из виса лежа на низкой перекладине.</p>	<p>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.</p>	<p>Уметь метать мяч на дальность с разбега; правильно и результативно подтягиваться.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</li> <li>- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;</li> <li>- знать свой результат в метании мяча и в подтягивании.</li> </ul>	<p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>

8	<p>Провести полосу препятствий. Провести учет в подтягивании (М. и Д.) и тест на гибкость. Провести игру в футбол.</p>	<p>Полоса препятствий. Учет в подтягивании. Тест на гибкость.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества</p>
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 личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, конфликты и находить выходы из</p>

10	Контроль двигательной подготовленности у задолжников. Спортивная игра «Лапта»	Сдача контрольных нормативов у задолжников. Спортивная игра «Лапта».	Равномерный бег (1x200м)ОРУ на месте и в движении КДП у задолжников: ( тесты и беговые упражнения). Спортивная игра «Лапта».	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать);</li> <li>- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</li> <li>- уметь правильно дышать и работать руками во время длительного бега, подтягиваться и метать мяч с разбега;</li> </ul>	спорных ситуаций Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости,
11/1	<b><u>Баскетбол – 8 ч.</u></b> 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.	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;</li> <li>-развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</li> </ul>	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 в «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 аналоги, 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	<p>Разучить разминку с гантелями. Совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Разминка с гантелями; техника различных передач мяча в парах; техника бросков мяча в б/корзину разными способами; спортивную игру Б\бол.</p>	<p>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).</p>	<p>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»</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 понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр;</p>
14/4	<p>Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе. Провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Разминка с малыми мячами; техника штрафных бросков; подвижная игра «Тридцать три», спортивная игра «Баскетбол».</p>	<p>Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с малыми мячами. 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.</p>	<p>Иметь первоначальные представления о технике штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с м/м., игры «Тридцать три» и спортивной игры «Баскетбол».</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. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанного и ответственного отношения к собственным</p>

15/5	<p>Повторить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в б/б; подвижную игру «Тридцать три»; провести спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Разминка с малыми мячами, техника штрафных бросков; подвижная игра «Тридцать три»; спортивная игра «Баскетбол».</p>	<p>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»</p>	<p>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».</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. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>	<p>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.</p>
------	---	--	--	--	--	---

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; 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 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 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	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч</b> 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 (3мин), 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 (3мин), 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; 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>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"> <li>- Овладеть основами самоконтроля; самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>- соотносить свои действия с планируемыми результатами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории физической культуры.</li> </ul>

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; акробатические комбинации.</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>- 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.</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. Повторение и совершенствование стойки на голове и руках; техники выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д). Акробатическая комбинация (составленная учениками) на оценку.</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).	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): 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. (В рамках ГТО)- подтягивание в висе- (м). из вися лежа – (д). 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><b><u>Баскетбол – 4 часа.</u></b></p> <p><b><u>Нападение и защита</u></b></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	<b><u>Лыжная подготовка - 12ч</u></b> 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; техника перехода с одного лыжного хода на другой, техника одновременно го одношажного хода и его скоростного варианта. 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. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подвижная игра «Накаты. 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; 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; умение управлять своими эмоциями; 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 одновременного 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 отводится 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 двушажный ход; б) одновременный двушажный 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	<b>Волейбол – 12 ч.</b> 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. 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</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 и</p>

		подачи мяча				свободе.
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»	Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом. Передвижение и остановки (в движении по заданию учителя – 2 мин.). Прямой нападающий удар (отрабатывают выпрыгивание и имитируют удар по мячу. То же через сетку в парах.- 4 раза каждый. Прием и передача мяча: а) во встречных колоннах по 4человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	- 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	Разминка с набивными мячами; прямой нападающий удар; техника приема и передачи мяча	Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный - 4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом. Передвижение и остановки ( в движении по заданию учителя – 1 мин.). Прямой нападающий удар: через	- Иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара, технике приема и передач мяча различными способами;- организовывать	- 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

	игру «Волейбол»	различными способами; спортивная игра «Волейбол»	сетку в парах.- 4 раза каждый. Прием и передача мяча: а) во встречных колоннах по 4человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Волейбол». ,	- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований и корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией.	ю на основе 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»; провести спортивную игру «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	- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности ; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского

					учителем и сверстниками.	движения.
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)	<b>Легкая атлетика- 12 ч.</b> Разучить разминку на месте; повторить технику 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). Упражнение 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 (3)	Повторить разминку на месте; совершенствовать технику прыжка 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 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.	- Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч»	- Оценивать правильность выполнения учебной задачи; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	- Формирование 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»;	- 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.

				Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч»		
60/4 (У)	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 представление 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 финиширование на короткие дистанции; провести спортивную игру «Футбол»	Беговая разминка в движении; техника старта, стартового разгона и финиширование на	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,	- Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой	- Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - оценивать	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной



		короткие дистанции; спортивная игра «Футбол»	затем 40 м в максимальном темпе (повторение не менее 3 раз с обязательным восстановлением после каждого забега). Спортивная игра «Футбол».	разминки в движении и игры «Футбол	правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	деятельности; формирование ответственного отношения к учению.
62/6	Провести беговую разминку; тестирование бега на 60м; беговую эстафету.	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). 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	- Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - оценивать правильность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

				здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Лапта».	выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
64/8	Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 1500 м - (м.); 1000м.- (д); провести тренировку в подтягивании. Провести спортивную игру «Лапта».	Разучивание разминки в движении, техника равномерного бега, забег на 1500 м. и 1000м спортивная игра «Лапта».	Построение. Организационные команды. Разминка: бег разминочный -3мин; дыхательные упражнения; новая разминка в движении. Бег н 1500м.- м; 1000 м - (д). ( задача :подобрать оптимальную скорость бега и подготовиться к тестированию. В целях подготовки к выполнению норм комплекса ГТО: тренировка в подтягивании. Спортивная игра «Лапта». 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; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Лапта».	- 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	Повторить беговую разминку в движении; провести забег на время 12 мин; провести тестирование в	Беговая разминка в движении; забег на время 15мин;	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 круг дыхательные упражнения; разминка в движении. Забег на время – 12 мин.	Иметь углубленное представления о технике равномерного бега;- владеть навыком	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои	Формирование коммуникативной компетентности в общении со

	подтягивании (М.) и (Д) из вися лежа. Провести спортивную игру «Лапта».	тренировка в подтягивании; спортивная игра «Лапта».	(Обратить внимание на работу рук и ног во время бега, дыхание). Темп средний. Упражнение на восстановление дыхания до полного восстановления. Тестирование в подтягивании (в рамках ГТО). Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Лапта».	действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
66/10	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1500 и 1000 м. Провести спортивную игру «Футбол».	Разминка на развитие гибкости; тестирование бега на 1500 и 1000 м. спортивная игра «Футбол».	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 круг дыхательные упражнения; разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 1500м – (м) и 1000 м – (д). Общий старт. Восстановление дыхание - самостоятельно до полного восстановления. Спортивная игра «Футбол». Построение, подведение итогов.		- 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	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

					условий и требований	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
67/1 1	Повторить разминку на развитие гибкости; провести тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Разминка на развитие гибкости; тестирование метания мяча на дальность с разбега; технику бега на длинные дистанции.	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения; разминка на развитие гибкости. Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Тестирование метания мяча на дальность с разбега (2 попытки). Бег на длинные дистанции : а) забег на время 10 мин. Восстановление дыхание - самостоятельно до полного восстановления. Построение, подведение итогов.	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы;- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и бега на длинные дистанции;	- 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 задолжников; провести спортивную игру» Лапта» или «Футбол (по желанию	Беговая разминка; контроль двигательной подготовленности у задолжников спортивная игра	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (6мин), дыхательные упражнения; беговая разминка. Контроль двигательной подготовленности у задолжников; (контрольные упражнения и тесты). Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной

	учеников).	«Лапта».		качеств (быстрота, выносливость, координации движений, силы); организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивных игр.	деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
--	------------	----------	--	---	---	---