

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Ахманово
Пижанского района Кировской области**

Утверждаю:
Директор _____/Н.В. Сырова
Приказ № 58 - ОД
«01» 09. 2023г.

**Рабочая программа
по «Физической культуре»
основного общего образования , 8 класс**

Автор-составитель программы:

**учитель физической культуры
Репина Светлана Валентиновна**

д. Ахманово, 2023г.

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5- 9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- **выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;**

- **выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;**

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

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

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

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

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

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

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	<p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>

3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки — с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Акробатические комбинации - юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-1 15 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Нет с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Вег на результат 60 м. 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, е 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много- скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полужёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>

3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от голо- вы(д), бросок мяча в корзину с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p>
-----	-----------	---

3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общефизическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки. плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>

3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	16
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	8
3.5	Баскетбол	8
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	2
3.11	Туризм	2
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 8 класса

Дата		№ур	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
п/п	фак							
1	нед	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения.	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег на дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Р: Умение выполнять специальные беговые упражнения. П: Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; К: умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
1	нед	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	Контр.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30- 40м . Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м - мальчики. 1000м - девочки	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге	Р: Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. П: Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость

2 нед	3	Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Р: Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. П: Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. К: Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
2 нед	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по выражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	Р: Владение основами самоконтроля во время игры. П: Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
3 нед	5	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.	Р: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; П: уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; К: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и

					дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Овладение техникой выполнения и приёмами игры в волейбол и мини-футбол	процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
3 нед	6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метание мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в волейбол и мини-футбол	Р: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; П: уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; К: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр	
4 нед	7	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча.	Закр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г(м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Р: целесообразно формулировать и удерживать учебную задачу; П: Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. К: Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры	
4 нед	8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике . Развитие выносливости.		Прыжки в длину с места, с разбега. Развитие выносливости.	Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях.	Р: целесообразно формулировать и удерживать учебную задачу; П: Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное	

							К: Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	ное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.
5 нед		9	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в виси; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков); 9) спортивная ходьба(20м)	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; К: умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
Баскетбол – 9ч.								
5 нед		10	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча двумя руками от головы.	Баскетбол Нов.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения . П: Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

					<p>скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения</p>	
6 нед		11	Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	Нов.	<p>Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; П: Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии.</p>	<p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>
6 -7 нед		12 13	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	<p>Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять</p>	<p>Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>

					штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам		полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
7 нед		14	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м). бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. П: Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе. Бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
8 нед		15	Броски в кольцо – на оценку. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Р: Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности: К: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; П: умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

					и жесты в баскетболе. Учебная игра			
8 нед		16	Техника владения мячом. Перехват мяча	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Оценить судейство учебной игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Умение правильно оценивать выполнение судейства во время учебной игры. Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Р: выполнять учебные действия в материализованной форме П: Умение моделировать технику игровых действий и приемов; К: умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Умение осуществлять судейство по баскетболу. Формирование коммуникативной компетентности. Умение управлять эмоциями в различных ситуациях возникающих на уроке во время игры
9 нед		17	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований Техника штрафного броска – на оценку	Закр.	Специальные упражнения с мячом Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2). Технику штрафного броска	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом. учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Р: умение правильно оценивать выполнение бросков, П: Умение моделировать технику игровых действий и приемов. К: умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
9 нед		18	Контрольный урок по теме Баскетбол. Правила соревнований	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Р: знать основные правила игры П: Умение моделировать технику игровых действий и приемов К: умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

					нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)			
Гимнастика с элементами акробатики – 14ч.								
10 нед		19	Гимнастика. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения.	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Р: Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. П: Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений. Упражнений на брусьях и перекладине К: <i>взаимодействующие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
10 нед		20	Упражнения на перекладине – (м). Упражнения на брусьях – (д). Акробатические упражнения.	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнения по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Р: Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. П: Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине К: Умение оказывать помощь сверстникам;	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимна-

								стических упражнений различной направленности
11 нед		21	Упражнения на перекладине – (м). Упражнения на брусьях – (д). Акробатические упражнения	Контр .	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Р: Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. П: Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
11 нед		22	ОРУ с гантелями Упражнения на перекладине – (м). Упражнения на брусьях – (д). Опорный прыжок.	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях – девочки (оценить). Упражнение на перекладине – мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине	П: Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К: осуществлять взаимный контроль в совместной	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению

					способностей		деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
12 нед		23	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях(м).	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги». «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Р: Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач: П: уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения
12 нед		24	Комбинации на гимнастических снарядах.	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастиче-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Р: Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач: П: уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать по-

					ских брусках (м)		упражнений К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	мощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
13 нед		25	Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках.	11р.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусках, бревне: правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Р: Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; П: уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусках, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
13 нед		26	ОРУ адаптивной физической культуры. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным	Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Р: Умение работать индивидуально и в группе; П: умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; К: умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусках; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, го-

					физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки па одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте			товности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
14 нед		27	ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согну в ноги», «прыжок ноги врозь» (м. д)– оценить контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) – оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Оценивание упражнений на бревне и перекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении	Р: Умение работать индивидуально и в группе. П: Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. К: Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
14 нед		28	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча-10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Р: Умение работать индивидуально и в группе; П: Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; К: умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня

					30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12 раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз			личной физической подготовленности
15 нед		29	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий	Компл.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий; старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1.5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Р: Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. П: Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
15 нед		30	Акробатическая комбинация из 7 -8 элементов.		ОРУ с предметами. Кувырки, «мост», переворот в сторону, прыжки с поворотами и прогнувшись. Развитие гибкости.	Овладение основами техники выполнения упражнения по акробатике	Р: Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. П: Умение организовывать место работы по акробатике. Владение техникой выполнения акробатических упражнений. К: Умение	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать по-

							оказывать помощь сверстникам;	мощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
16 нед		31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки). Спортивные и национальные игры	Контр	Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Р: Уметь самостоятельно находить информацию о самозащите без оружия, развитии физических способностей. П: Знать роль самозащиты без оружия для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении
16 нед		32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки). Спортивные и национальные игры	Контр	Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Р: Уметь самостоятельно находить информацию о значении самозащиты без оружия упражнений, развитии физических способностей. П: Знать роль упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий

Лыжная подготовка -14ч.

17 нед	33	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к уроку и соревнованиям	Лыж Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаниями о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	Р.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; П: Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
17 нед	34	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3.5 км: девочки - 2.5 км. Развитие выносливости	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Р: Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. П: Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость К: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению

18 нед	35	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода и конькового хода. Спуски и подъемы.	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3x70 м, девочки - 3x50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км: девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Р: Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. П: Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов
18 нед	36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы.	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	Р: Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; П: уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности К: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
19 нед	37	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	Пр.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики -	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма,	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке. соблюдать правила поведения при прохождении дистанции,

					3x200 и 2x500м; девочки - 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»	физическую нагрузку	условиями ее реализации; П: Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
19 нед		38	Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Горная часть	ОС+К	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием. упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики - 2x300 и 2x500м; девочки - 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Р: - определять наиболее эффективные способы достижения результата П: Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности К: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
20 нед		39	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: Мальчики 3км.: Девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Р: Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. П: Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО К: умение формулировать,	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

							аргументировать и отстаивать своё мнение	
20 нед		40	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Р: Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; П: умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
21 нед		41 42	Равномерное прохождение дистанции. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Р: Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; П: умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности К.: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия

							поведение.	
22 нед		43	Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы. Дистанция 5 км-мал., 3 км-дев.	Контр. р.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах поравнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Р: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха П: Умение определять ошибки в технике выполнения. К: Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
22 нед		44	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ПО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр. р.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5км; девочки - 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	П: Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Р: Знание роли лыжной подготовки для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

23 нед	45	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости.. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000-5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Р: Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; П: уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
23 нед	46	Контрольный урок по лыжной подготовке.		Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000-5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Р: Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; П: уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия

Волейбол - 9

24 нед	47	Волейбол. Техника безопасности. Правила соревнований. Передачи мяча.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Р: Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. П: Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
24 нед	48	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Р: Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. П: Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; К: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
25 нед	49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной	Р: Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий П: участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения

					подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	команд и приёмов; К: уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	друг к другу во время игры
25 нед		50	Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие физических качеств.	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Р: Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; К: уметь взаимодействовать со сверстниками. П: Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самостоятельностью
26 нед		51	Технические действия в волейболе.	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Р: Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. П: Владение техническими приемами и действиями в волейболе К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
26 нед		52	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в	Р: Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. П: Владение	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить аде-

					встречных передачах. Верхняя прямая подача. прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	техническими приемами и действиями в волейболе К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	кватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
27 нед		53	Технические действия (передачи, подачи, прием) Учебная игра	Контр .	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку но волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Р: Умение находить ошибки и исправлять их; П: умение выполнять передачи, подачи. приемы согласно задачам практического задания: К: умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
27 28 нед		54 55	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	Контр .	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения ш рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя пря мая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять	Р: Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; П: умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности: К: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол

28 нед	56	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	К: Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Р: Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. П: Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
29 нед	57	Техника прыжка в высоту. Развитие физических качеств	Контр	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин. девочки - 1.5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	П: Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; Р: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»

29 нед	58	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств.	Контр	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Р: Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. П: Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
30 нед	59	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, К: умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.
30 нед	60	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м.	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30,60 м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Р: Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; П: умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке	Владение умениями выполнения государственных требований, ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительно-

							норм комплекса ВФСК ГТО К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	го и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
31 нед		61	Метание мяча. Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х 3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости. Упражнения для развития скоростных способностей.	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Р: Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; П: умение ВЫЯВЛЯТЬ и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; К: умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
31 нед		62	Высокий старт. Бег 800, 1000м	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мни. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта: техника бега по дистанции: способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе	П: Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; Р: уметь использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения

					высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе, волейболе			
32 нед		63	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3х10м.	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги па ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Челночный бег для девочек - 3х10м, для мальчиков - 5х10 м. Круговые эстафеты. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе	Р: Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. П: Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету
32 нед		64	Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей.	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бета, технических действий в игровых формах футболе и волейболе	Р: Умение овладевать основами технических действий в выполнении бета, эстафетного бега. П: Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе К: инициативное сотрудничество – ставить	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять кру-

					беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Челночный бег для девочек - 3х 10м. для мальчиков-5х1 0м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		вопросы, обращаться за помощью	говую эстафету
33 нед		65	Метательные двигательные действия. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий. специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Р: Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег: П: умение выполнять игровые действия в спортивных играх К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей: умение правильно выполнять освоенные элементы
33 нед		66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Метание мяча (м и д)	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Р: Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; П: умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

34 нед	67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм	Контр	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2. с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Р: Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. П: Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО К: – Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения сборки и разборки, помогая друг другу.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности
34 нед	68	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости	контр	Правила техники безопасности при занятиях по плаванию. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длинный бег до 15-20 мин	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Р: Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. П: Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники плавания .	Знать роль плавания для совершенствования и подготовки к выполнению норм ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей

