

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Осиновниковского муниципального района Омской области
«Чистовская средняя школа»

Рассмотрено на заседании РМО
Учителей физической культуры
Протокол №1 от 31 августа 2018г.
Руководитель РМО
Ушаков В.И. Ушаков В.И.

Согласовано
Заместитель директора по УР
М.А. Машин
Протокол № 1 от 31 августа 2018г.



Рабочая программа по физической культуре

(составлено на основе рабочей программы В.И. Лаха)
8 класс

Составила: учитель физической культуры
Гаммер К.А.

2018-2019 уч.г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

демонстрировать

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средний	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
			15	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
			15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180	210	145	160	200
			15	175	190	220	155	165	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200	1450	850	1000	1250
			15	1100	1250	1500	900	1050	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7	11	7	12	20
			15	4	8	12	7	12	20
6	Силовые	Подтягивани е из вися (м) из вися лежа (д)	14	2	6	9			
			15	3	7	10			
			14				5	13	17
			15				5	12	16

2 Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

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).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Бег 60 м.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60	представлять физическую культуру как	ситуациях, умение не создавать конфликты и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Корректировка техники	Комплекс ОРУ

				метров – на результат.	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить выход из спорных ситуаций.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.		
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

9	Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.			СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность.			СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (12 часов) баскетбол									
13	ИТБ при занятиях баскетболом. Опека игрока в			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	проявлять положительные качества личности и	находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	зоне				соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком		пояса.
14	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Закрепление техники опеки игрока в зоне			Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники опеки игрока в зоне			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Ведение мяча с изменением направления движения			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление техники ведения			ОРУ в движении. Специальные беговые	в доступной форме объяснять правила			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз

	мяча с изменением направления движения			упражнения. Многоскоки. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
19	Действия игрока в защите			Смешанное передвижение, Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Действия игрока в защите		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
21	Штрафной бросок			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Закрепление техники штрафного броска			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения выполняются с	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в				текущий

				пассивным сопротивлением	игровой и соревновательной деятельности				
23	Броски мяча по кольцу после ведения			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Закрепление техники броска по кольцу после ведения			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 2 четверти:

**2 четверть (24 часа)
баскетбол**

Спортивные игры (3 часа)

25	ИТБ при занятиях баскетболом. Передачи мяча со сменой места			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					отличительные признаки и элементы;		деятельности		
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения выполняются с пассивным сопротивлением	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Элементы единоборств (6 часов)									
28	ИТБ при занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке			Техника выполнения приемов единоборств, показ видео. Освоение. СУ в парах. История единоборств.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять	текущий	
29	Освобождение от захватов			ОРУ на месте. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.	Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	двигательные действия.	текущий	
30	Освобождение от захватов			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		текущий	
31	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в	находить отличительные особенности в выполнении	проявлять положительные качества личности и управлять своими	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	текущий	

	положение.			единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
32	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Индивидуальный контроль	
33	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)									
34	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
35	Кувырок вперед и назад слитно.		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
36	Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
37	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя		Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
39	Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полупагатах		Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		их исправления		
40	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
41	Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат. Акробатическое соединение 10 – 12 упражнений			Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
42	Совершенствование техники акробатического соединения			Упражнения на гибкость	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
43	Учет техники акробатического соединения			ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий
44	Лазание по канату			Упражнения для мышц	выполнять жизненно			Индивидуальный	Упражнение на

				брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			контроль	пресс 20-25раз
45	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов. Лазанье по канату			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
46	Закрепление техники опорного прыжка. Лазанье по канату			ОРУ на месте в парах. СУ направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

					эффективно их исправлять	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	движениях и передвижениях человека		
48	Учет техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 часа)

49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.			Техника безопасности по л/п.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Страховка и само страховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.			. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз

52	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.			Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Спуски с горы с поворотами.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

				уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		склоне		
57	Совершенствован ие техники спуска с поворотами.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Торможение, поворот плугом		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствован ие техники торможения и поворота плугом.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствован ие техники упражнений на склоне.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствован ие техники одновременных лыжных ходов.		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.	

					двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
62	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствование техники попеременных			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	выполнять жизненно важные двигательные			текущий	Прыжки через скакалку.

	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.			лыжника».	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
67	Лыжные гонки на 2 км.			Совершенствование техники лыжных ходов	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-конфликты и согнутых ног 6-8 раз.	
70	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и			текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди

					уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
71	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
72	Лыжные гонки на 3 км.			На результат	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов) волейбол									
73	ИТБ при занятиях волейболом при занятиях в спортивном зале. Закрепление стоек игрока и перемещение			ОРУ на месте. СУ волейболистов. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Соблюдений ТБ. Закрепление техники элементов волейбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Совершенствование стоек и перемещение игроков на площадке. Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте			ОРУ на месте. СУ в парах через сетку. Закрепление техники элементов волейбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Закрепление			ОРУ на месте,	находить			текущий	Сгибание туловища

	верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча			направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Закрепление верхней передачи мяча.	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	изменяющихся, вариативных условиях	баскетбола		с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча. Закрепление боковой подачи, и нижней прямой.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Разучить технику подачи нижней боковой подачи. Соблюдение ТБ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.
77	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижняя передача мяча. Разучивание верхней подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление верхней подачи. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
4 четверть (24 часов)									
Спортивные игры (6 часов)									
волейбол									
79	ИТБ при занятиях волейболом. Верхняя и нижняя			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и	Развитие мотивов учебной деятельности и	Добывать необходимую информацию с	текущий	

	передача мяча. Совершенствован ие волейболных подач. Двухсторонняя учебная игра			техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	способы их устранения	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.		
80	Верхняя и нижняя передача мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	
81	Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствован ие нижней боковой подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	
82	Двухсторонняя учебная игра.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		Индивидуальный контроль	
83	Двухсторонняя			ОРУ на месте,	выполнять			текущий	

	учебная игра			направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				
84	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	

Легкая атлетика (18 часов)

85	ИТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
86	Закрепление техники прыжка в высоту.			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
87	Совершенствование техники прыжка в высоту.			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

				анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
88	Совершенствование техники прыжка в высоту.		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
89	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
90	Бег 60 метров.		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление		ОРУ в движении. СУ.	выполнять			текущий	Прыжок с

	техники прыжка в длину с разбега.			Специальные беговые упражнения. СПУ	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	представлять физическую	Развитие мотивов учебной	анализировать и объективно	текущий	«Пистолет» (приседание на

	мяча на дальность.			беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	<p>деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.</p>		одной ногой) 10-12
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет техники метания мяча на дальность.			Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000			ОРУ в движении.	оказывать	текущий	Подъем ног с		

	метров.			Специальные беговые упражнения.	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
--	---------	--	--	---------------------------------	---	--	--	--	--