Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 55

г. Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(предметная область «Физическая культура

и основы безопасности жизнедеятельности»)

для 8 класса на 2018-2019 учебный год

(базовый уровень)

Составитель программы:

Учитель физической культуры

предмет

Бабинцев Д.В.

Ф.И.О.

I квалификационная категория

квалификационная категория

г. Киров, 2018

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** | 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.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 |
| **2** | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). 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) |
| **3** | **Физическое совершенствование** | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью |
| **3.1** | **Гимнастика с основами акробатики** | История развития гимнастики.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.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.Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Акробатические комбинации – юноши, девушки.Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см) |
| **3.2** | **Легкая атлетика** | История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.Беговые упражнения, прыжковые упражнения.Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».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 (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 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 многоскоки, 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 |
| **3.3** | **Лыжная подготовка (Лыжные гонки).** | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применениелыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.Основные способы передвижения на лыжах:попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| **3.4** | **Волейбол** | Техника безопасности на уроках волейбола.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.Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| **3.5** | **Баскетбол** | 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.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 от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.Нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол |
| **3.6** | **Футбол, мини-футбол** | Техника безопасности на уроках по футболу.Технические приемы и тактические действия в футболе.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.Позиционное нападение с изменением позиции игроков.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |
| **3.7** | **Прикладная физическая подготовка** | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползанье; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения |
| **3.8** | **Общефизическая подготовка** | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
| **3.9** | **Специальная физическая подготовка** | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
| **3.10** | **Плавание** | Правила техники безопасности при занятии плаванием.Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания |
| **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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **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 | 17 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3.3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки). | 13 |
| 3.4 | Волейбол | 6 |
| 3.5 | Баскетбол | 11 |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол | Изучается в ходе урока |
| 3.7 | Общефизическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.8 | Специальная физическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.9 | Плавание | Изучается в ходе урока |
| 3.10 | Туризм | Изучается в ходе урока |
| 3.11 | Элементы единоборств | Изучается в ходе урока |
| 3.12 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |

**Приложения к рабочей программе**

**Приложение 1**

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

*Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.*

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок;

Повт. – урок повторения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Содержание урока** | **Предметные****результаты** | **Метапредметные****результаты** | **Личностные****результаты** | **Дата** |
| **п/п** | **п/т** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика.Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра | Л/АНов. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры.Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по 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 | Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; 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 | 05.09 |  |
| 2 | 2 | Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.Спортивныеигры | Контр. | Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие быстроты 60х2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.Спортивныеигры | Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. 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 | 06.09 |  |
| 3 | 3 | Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры | Нов. | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4х50м. 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 | Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол | Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приёмами игры в волейбол и футбол | 12.09 |  |
| 4 | 4 | Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.Спортивные игры: мини-футбол, волейбол | 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. Овладевать техникой метание мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.Овладение техникой выполнения и приёмами игры в волейбол и мини-футбол | Уметь самостоятельно определять цели своего обучения;уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; 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 | 13.09 |  |
| 5 | 5 | Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.Спортивные игры: мини-футбол, волейбол | ОС+К | 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. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.Овладение техникой выполнения и приёмами игры в волейбол и мини-футбол | Уметь самостоятельно определять цели своего обучения;уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр | 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 | 19.09 |  |
| 6 | 6 | Теоретические знания. Прыжок в длину с разбега. Равномерныйбег. Развитие скоростной выносливости.Спортивные игры | Контр. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4х50м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики – 4х600м, девочки –4х400м | Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину.Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости.Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности | Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину | Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию | 20.09 |  |
| 7 | 7 | Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат).Развитие выносливости. Спортивные игры | Контр. | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) – результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики –2000м, девочки – 1500м. Бег 4х300м – мальчики; девочки – 3х250м. Спортивные игры: футбол, волейбол | Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости.Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе | Умение оценивать правильность выполнения своих результатов.Владение способами организации и проведения игры в волейбол и футбол.Владение способами развития выносливости  | Формирование коммуникативной компетентности во время игры.Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры | 26.09 |  |
| 8 | 8 | 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 | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.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 | 27.09 |  |
| 9 | 9 | ВолейболТехника безопасности. Правила соревнований.Технические действия в волейболе.  | В/БНов. | 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 | Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе | Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. | 03.10 |  |
| 10 | 10 | Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений.Технические действия в волейболе | 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 | Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; 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 | 04.10 |  |
| 11 | 11 | Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи.Учебная игра.Развитие физических качеств | Нов. | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. 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 координационных способностей | 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 | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками.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 самообразованию | 10.10 |  |
| 12 | 12 | Передача мяча, нападающий удар, подачи.Учебная игра.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 | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками.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 самообразованию | 11.10 |  |
| 13 | 13 | Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить.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 по 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 | Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; 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 | 17.10 |  |
| 14 | 14 | Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты.Технические приемы и тактические действия в игре | Контр. | ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая 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 терминологию и жесты в волейболе | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; 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 | 18.10 |  |
| 15 | 15 | Гимнастика с основами акробатики.Строевые упражнения. Акробатика-мальчики и девочки.Упражнения на брусьях –девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.Развитие координационных способностей | ГимнастикаНов. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями.Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.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 | Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине | Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности | 24.10 |  |
| 16 | 16 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.Акробатические упражнения.Развитие координационных способностей | 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 | Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине | 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 | 25.10 |  |
| 17 | 17 | Выполнение комплекса ВФСК ГТОIV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.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 | Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине | 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 | 07.11 |  |
| 18 | 18 | ОРУ с гантелями.Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.Опорный прыжок.Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 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 координационных способностей | 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 | Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине.Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению | 08.11 |  |
| 19 | 19 | Теоретические знания.Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д);Комбинация на бревне (д).Комбинация на гимнастических брусьях.Развитие координационных способностей | 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 | Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | 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 гимнастических упражнений различной направленности | 14.11 |  |
| 20 | 20 | Теоретические знания.Строевые упражнения.Опорный прыжок (м, д).Комбинация на бревне (д).Комбинация на гимнастических брусьях.Развитие координационных способностей | 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 | Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | 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 гимнастических упражнений различной направленности | 15.11 |  |
| 21 | 21 | История развития гимнастики.ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. 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 физическим развитием.Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м).Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте | Овладение комплексами адаптивной физической культуры.Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах.Выполнение различных прыжковых упражнений | Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их | Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению | 21.11 |  |
| 22 | 22 | История развития гимнастики.ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. 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 физическим развитием.Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м).Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте | Овладение комплексами адаптивной физической культуры.Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах.Выполнение различных прыжковых упражнений | Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их | Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению | 22.11 |  |
| 23 | 23 | ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | Закр. | Самостоятельные занятия ОРК с гантелями.Опорный прыжок «согнув 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 | Умение работать индивидуально и в группе.Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их.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 | 28.11 |  |
| 24 | 24 | 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 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 | 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 | Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; 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 личной физической подготовленности | 29.11 |  |
| 25 | 25 | 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:10 бег с набивным мячом 36м;2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз;3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза;4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз;5) прыжки через скакалку –40 раз | 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 | Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их.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 личной физической подготовленности | 05.12 |  |
| 26 | 26 | 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 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 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 | 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 | Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; 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 личной физической подготовленности | 06.12 |  |
| 27 | 27 | Выполнение комплекса ВФСК ГТОIV ступени по гимнастике. Полоса препятствий | Компл. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастикеСгибание 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 и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре | 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 | Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения | 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 | 12.12 |  |
| 28 | 28 | Выполнение комплекса ВФСК ГТОIV ступени по гимнастике. Полоса препятствий | Компл. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.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 и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре | 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 | Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатамипри выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения | 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 | 13.12 |  |
| 29 | 29 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм | Контр. | Организация и проведение пеших походов. 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 | Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | 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 | 19.12 |  |
| 30 | 30 | 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 | Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | 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 | 20.12 |  |
| 31 | 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, 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 | Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | 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 | 26.12 |  |
| 32 | 32 | Лыжная подготовка.Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям | Лыжные гонкиНов. | 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 знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям.Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом | Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте.Владение умениями развивать выносливость | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом | 27.12 |  |
| 33 | 33 | Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода.Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции | Пр. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 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 | Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов.Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления | Формирование ответственного отношения к учению.Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов | 16.01 |  |
| 34 | 34 | Официальные правила в лыжном спорте.Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции | 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 | Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту.Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы | 17.01 |  |
| 35 | 35 | Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный 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 – 2х300 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой | Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия) | Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | 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 | 23.01 |  |
| 36 | 36 | 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) | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам | 24.01 |  |
| 37 | 37 | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. 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 х 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 | Умениехарактеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | 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 | 30.01 |  |
| 38 | 38 | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета.Спуски и подъёмы | Пр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов.Круговые эстафеты 300 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м) | Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления | Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр | Использованиесамооценки на основе критериев успешной деятельности.Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия | 31.01 |  |
| 39 | 39 | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. 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 х 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 | Умениехарактеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | 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 | 06.02 |  |
| 40 | 40 | Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции.Одновременный одношажный ход.Контроль. Спуски и подъёмы | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах.Передвижение на лыжах по равнинной 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 | Умение определять ошибки в технике выполнения.Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр | Использованиесамооценки на основе критериев успешной деятельности.Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия | 07.02 |  |
| 41 | 41 | Равномерное передвижение на лыжах дистанции.Одновременный одношажный ход.Контроль. Спуски и подъёмы | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах.Передвижение на лыжах по равнинной 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 | Умение определять ошибки в технике выполнения.Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр | Использованиесамооценки на основе критериев успешной деятельности.Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия | 13.02 |  |
| 42 | 42 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть | Контр. | 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) | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам | 14.02 |  |
| 43 | 43 | Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. 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 | Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок | Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки | 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 | 27.02 |  |
| 44 | 44 | Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции.Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. 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 | Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки | 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 | 28.02 |  |
| 45 | 45 | Баскетбол.Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.Учебная игра | БаскетболНов. | Баскетбол. 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 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 | 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 | 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 | Формировать коммуникативные компетентности во время игры.Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры | 05.03 |  |
| 46 | 46 | Баскетбол.Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок.Учебная игра | Нов. | 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 штрафного броска.Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | 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 | 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 | Формирование коммуникативные компетентности во время игры.Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры | 06.03 |  |
| 47 | 47 | Баскетбол.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 | 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 | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Формирование коммуникативной компетентности во время игры | 12.03 |  |
| 48 | 48 | Баскетбол.Техника ведения мяча, бросков в кольцо.Учебная игра | Пр. | Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину.Умение использовать технические действия в игровых ситуациях | 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 | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Формирование коммуникативной компетентности во время игры | 13.03 |  |
| 49 | 49 | Баскетбол.Техника ведения мяча, бросков в кольцо.Учебная игра | Пр. | Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2Учебная игра в баскетбол | Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры | Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности | 19.03 |  |
| 50 | 50 | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5.Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра | Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе.Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе.Понимание терминологии и жестов в баскетболе | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия | Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей.Использование терминологии и жестов в игре баскетболе | 20.03 |  |
| 51 | 51 | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5, 2:2.Нападение быстрым прорывом (3:2).Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Формирование коммуникативной компетентности.Применение правил соревнований во время учебной игры | 02.04 |  |
| 52 | 52 | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты | Контр. |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5, 2:2.Нападение быстрым прорывом (3:2).Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Формирование коммуникативной компетентности.Применение правил соревнований во время учебной игры | 03.04 |  |
| 53 | 53 | Технические действия в баскетболе.Учебная игра | Закр. | Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений.Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.Игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2) | 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 | Умение моделировать технику игровых действий и приемов 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 | 09.04 |  |
| 54 | 54 | Технические действия в баскетболе.Правила соревнований - оценить | 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) | 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 | Умение моделировать технику игровых действий и приемов 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 | 10.04 |  |
| 55 | 55 | Технические действия в баскетболе.Правила соревнований – оценить | 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) | 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 | Умение моделировать технику игровых действий и приемов; 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 | 16.04 |  |
| 56 | 56 | Легкая атлетика.Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности  | Л/АНов. | 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 | Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений.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. 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 | 17.04 |  |
| 57 | 57 | Техника прыжка в высоту оценить. 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 | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; 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» | 23.04 |  |
| 58 | 58 | Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков | 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 | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений | Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств | 24.04 |  |
| 59 | 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 | Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений | Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции. | 30.04 |  |
| 60 | 60 | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.Бег 30м. 60м.Развитие выносливости | Контр. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м.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 | Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатамипри выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО | Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега | 07.05 |  |
| 61 | 61 | Упражнения для развития скоростных способностей.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 | Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности.Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей | Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; 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 | 08.05 |  |
| 62 | 62 | Высокий старт. Бег 800, 1000мСпортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | Закр. | Бег в медленном темпе 4-5 мин. 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 захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с 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 | Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете.Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе | Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе | Формировать ответственное отношение к учению.Формировать коммуникативные компетентности во время игры.Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения | 14.05 |  |
| 63 | 63 | Специальные беговые упражнения.Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей.Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | 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 захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Челночный бег для девочек – 3х10м, для мальчиков – 5х10м.Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе | Формировать ответственное отношение к учению.Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.Уметь выполнять круговую эстафету | 15.05 |  |
| 64 | 64 | Специальные беговые упражнения.Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей.Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | 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 захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Челночный бег для девочек – 3х10м, для мальчиков – 5х10м.Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе | Формировать ответственное отношение к учению.Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.Уметь выполнять круговую эстафету | 21.05 |  |
| 65 | 65 | Метательные двигательные действия.Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта | Пр.Л/А | 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. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками.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» | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх | Формирование ответственного отношения к учению.Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы | 22.05 |  |
| 66 | 66 | Метательные двигательные действия.Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. 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. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками.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» | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх | Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы | 28.05 |  |
| 67 | 67 | Выполнение комплекса ВФСК ГТОIV 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 | Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатамипри 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 | 29.05 |  |
| 68 | 68 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени потуризму.Спортивные игры. Футбол | Контр. | Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности | Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов.Знать требования к бережному отношению к природе.Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности | Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения |  |  |