

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Каз /Казакова Н.В. /

Протокол №1 от «24» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Салмина /Салмина Е.Н./

«24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Еленкина /Еленкина А.В./

Приказ № 192 от 25.08.2022 г.



МОУ Кундюковская СШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 8

Уровень общего образования : основная школа

Учитель Казакова Н.В., первая категория

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Рабочую программу составила Каз /Казакова Н.В. /
подпись

с. Кундюковка
2022г.

1. Планируемые результаты

1.1 Личностные: 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.

1.2 Метапредметные: 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.

1.3 Предметные: 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.

Преобладающие методы обучения

Чтобы повысить целенаправленность обучения и усилить мотивацию занятий физической культуры, применяются активные учебно-познавательные и творческие методы и формы обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого действия, развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, круговая тренировка и другие), развиваются навыки учебного труда, использование компьютеров и других новых технических средств. В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности, индивидуальности) учащиеся выполняют задания на технику и тактику, увеличивая требования к нагрузке и изменяющиеся условия выполнения упражнений с помощью меняющихся методов обучения (стандартно-повторный, вариативный, игровой, соревновательный). Для групп школьников дифференцируются задачи, содержание, темп освоения материала, оценка достижения результата, половые особенности.

2. Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент)
2. «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как физическое развитие человека, самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий и

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике упражнений, личная гигиена, предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, совершенствование физических возможностей, адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирование физической культуры, физическая культура и олимпийское движение в России (СССР), возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания и основные виды заданий по видам спорта, которые ориентированы на совершенствование физических способностей, развитие двигательных качеств, овладение организаторскими способностями, активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя занятия массовыми видами спорта: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса. Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, 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 и как целевые (самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия, спортивные тренировки, соревнования)

Формой контроля является: наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, участие в соревнованиях; оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения; измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Учебно-тематический план

Раздел программы	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	39
Спортивные игры: Баскетбол	12
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	21
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры;	

волейбол	15(30)
Итого	105

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Разделы программы	часы	Ч е т в е р т и							
		I		II		III		IV	
		Н о м е р а у р о к о в							
		1-15	16-27	28-48	49-66	67-81	82-105		
Основы знаний		В п р о ц е с с е у р о к а							
Лёгкая атлетика	39	15					24		
Спортивные игры (баскетбол)	12		12						
Гимнастика	21			21					
Лыжная подготовка	18				18				
Спортивные игры (волейбол)	15					15			
Итого	105	27		21	33		24		

Содержание программы.

Знания о физической культуре. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в выполнении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития. Основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движением и регуляции систем организма. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой, и простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Появление первых примитивных спортивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественные экономические формации. Мифы и легенды зарождения Олимпийских игр древности. Исторические

сведения о развитии древних Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской летней олимпиаде 1980 г, и сочинской зимней олимпиады 2014г. Летние и зимние олимпийские игры современности, двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители олимпийских игр. Допинг, концепция честного спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные виды спорта школьной программы. Лёгкая атлетика, спортивные игры: баскетбол и волейбол, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика - 39 часов. Спринтерский бег 30-80 м, прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель(12-14м – д; 16м - м) и на дальность, броски набивного мяча (2 кг)из различных И. П. бег на средние и длинные дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол - 12 часов. Перемещения в стойке, ловля и передача мяча, ведение, броски одной и двумя руками, вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики - 21 час. Строевые упражнения: команда – прямо и повороты в движении. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

Лыжные гонки - 18 часов Передвижения на лыжах до 4,5 км одновременным, переменным и коньковым ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол - 15 часов Перемещения, стойки, передачи мяча снизу и сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, игра.

Требования к образовательным результатам учащихся.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, 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 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 14-15 лет;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

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.

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 и спортом.

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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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 из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь 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 организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

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; самостоятельно проводить занятия

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре. Учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы оздоровительной гимнастики
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, выполнять комплекс;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование. Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- 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 (для снежных регионов России);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом своего здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять комплекс ГТО 4 степени, тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса (14-15 лет)

№	Физические	Контрольное	Уровень
---	------------	-------------	---------

			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.8	5.1 - 5.5	4.7	6.1	5.4 - 5.9	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	9,0	8,7 - 8.3	8.0	9.9	9.0 - 9.4	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	2	6-7	9	5	13-15	17

4 ступень комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Вид испытания	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	Бег 60 м	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег 2 км	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,0
3	Подтягивание / или отжимание	4	6	10	9 7	11 9	18 15
4	Наклон вперёд из положения стоя на скамье	Касание пальцами пола		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами		Касание пола ладонями
5	Прыжок в длину с места / или с разбега	175 330	185 350	200 390	150 280	155 290	175 330
6	Поднимание туловища за 1 мин	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча 150г.	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3км Или 5 км Или кросс на 3 км	18.45 28.00	17.45 27.15	16.30 26.00	22.30 -	21.30 -	19.30 -
Без учёта времени							

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

Лёгкая атлетика

Цель:

Формирование интереса к занятиям лёгкой атлетики, развитие двигательных способностей и физических качеств посредством физических упражнений.

Задачи:

1. Раскрыть значения: легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
 2. Учить: низкому старту и спринтерскому бегу до 80м; бегу на средние дистанции до 3 км; прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега; прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега; метанию малого мяча в цель с расстояния 12-14 м (д) и 16 м (м), метанию мяча на дальность полёта с 4—6 шагов разбега,
- Требования к учащимся: знать основы самоконтроля, составлять простейшие комбинации упражнений по развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств; овладеть учебными нормативами программы и требованиями комплекса ГТО.

Учебные нормативы

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Бег на 60 м | (девочки—8,8—9,7—10,5 с, мальчики—9,7— 10,2—10,7 с). |
| 2. Бег на 1000 м | (девочки – 4,20; 4,50; 5,15. мальчики – 3,50; 4,20;4,50 |
| Бег на 2000 м | (девочки: 12,30; 13,30; 14,30; мальчики: 9,00; 9.45; 10,30. |
| Бег на 3000 м | (девочки: без учёта времени; мальчики: 16,30; 17,30; 18,30) |
| 3. Прыжок в длину с разбега | (девочки: 3 м 60 см —3 м 10см — 2 м 60 см; мальчики: 4 м 10 см —3 м 70 см —3 м 10 см). |
| 4. Прыжок в высоту с разбега | (девочки: 115—110—100 см, мальчики: 130—120—105см). |
| 5. Метание малого мяча | (девочки: 27—21—17 м; мальчики: 42—37—28 м). |

Домашние задания (Комплекс №1)

1. Утренняя гигиеническая зарядка (8—10 упражнений).
2. Упражнения со скакалкой (до 2 мин).
3. Подтягивания 3X10 (М)-3X20 (д) раз.
6. Метания теннисного мяча на дальность отскока от стенки с 4—6 шагов разбега (30 бросков).
7. Бег в упоре (о стенку) на частоту шагов 2—3 раза (10 с).
8. Медленный бег (девочки до 12—15 мин, мальчики до 15—20 мин).
9. Отжимания: М- 25, 30, 35; Д- 8 -12 -15

№ ур	Тема урока	К- во ча с	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уч-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Метапредметные	предметные			к	ф
						7					8	9
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, низкий старт, бег 30 м, 1000 м	1 5 1	1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Равномерный бег и СБУ. 3. Учить низкий старт и технику бега со старта: — бег с низкого старта (выход)—4—5 раз; — бег на дистанции (в шеренгах) 30—60 м (3—5 раз); — ч/б 3X10м — пробегание дистанции до 1000 м.	Словесный Стандартно-повторный Целостный	Рассказ, показ, Выполнение упражнений в группах Мини-соревнование	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Познавательные: формирование умений осознанного построения высказывания. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	Текущий Проверка норматива в ч/б 3x10м: Д: «5»-8,6 «4»-8,8-9,0 «3»-9,4 М: «5»-8,0 «4»-8,3 - «3»-8,7	К-1		
2	Низкий старт, бег на короткие и средние дистанции.	1	1. Равномерный бег 10 минут. СБУ и СПУ 2. Учить бегу из исходного положения с низкого старта: — повторить н/с 3—5 раз — ускорение 5—6 раз на дистанции до 60 м; -- Эстафетный бег 4x100м. -- Игра в футбол, РДК	Целостный Словесный Регламентированный Стандартно-повторный	Индивидуальная Групповая Соревнование	Осваивать умения, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах	Познавательные: - осваивать технику упражнений, Регулятивные: - Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать ЧСС. Коммуникативные: Взаимодей-	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и задач урока.	Контроль в беге на 30 м Девочки 5- 4,9 4- 5,4 3- 5,9 Мальчи: 5- 4,7 4- 5,1	К-1		

						передвижения человека.	стве со сверстниками во время освоения упр-ий и подвижных игр.		3- 5,5			
3	Низкий старт и бег 60м, силовые упражнения. Бег 1500м.	1	Равномерный бег 10 минут, ОРУ, СБУ. Бег 60м с низкого старта на результат. Подтягивание 3х5-8раз, поднятие туловища 3х30сек ноги согнуты под прямым углом, локтями касаться коленей, прыжки со скакалкой 300-600раз. Спортивные игры. Игра в футбол. РДК	Целостный Стандартно-повторный Групповой Игровой	Индивидуальная Групповая Игра	Применять физические упражнения для развития физических качеств. Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности.	Познавательные: -Описывать технику упражнений и осваивать её самостоятельно. Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: - Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упр-ий, адекватно реагировать на замечания.	Развитие самостоятельности и личной ответственности, нравственных норм. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Выборочный Бег 60 м с н/с М: «5» 8,8; «4» 9,7; «3»10,5; Д: «5» 9,7; «4»10,2; «3» – 10,7	К-1		
4	Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места и с разбега	1	1. ОРУ в движении СБУ. 2. Учить бегу с низкого старта на дистанции до 60 м: повторный бег 2—3 раза на дистанциях по 30 м (на время); бег с хода на 20—30 м—2—3 раза (на время); повторное пробегание дистанции до 60 м (на правильность)—3—4 раза. 3. Прыжки с места и с разбега. Учить прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега. 4. Ознакомить учащихся с	Целостный, Стандартно-повторный	Индивидуальная Групповая	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил безопасности.	Познавательные: - Используют разученные упражнения для развития физических качеств, раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и укрепления здоровья. Регулятивные: -	Формируют спортивные, нравственные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Контроль в прыжках в длину с места Девочки «5»-200 «4»-180 «3»-160 Мальчики «5»-210 «4»-195 «3»-180	К-1		

			бегом на средние дистанции: девочки — бег 3 раза по 400 м через 200 м ходьбы; мальчики — бег 3 раза по 500 м через 200 м ходьбы.				Выполняют задания, измеряют результаты и помогают оценивать Коммуникативные : -составляют комплексы ФУ на развитие физических качеств.					
5	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения	1	1. СБУ и СПУ 2. Сдача учебных нормативов в беге на 60 м 3. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете. - 5-6 прыжков в длину с места; - 5-8 прыжков «лягушкой»; - 6-8 прыжков с места, с 2-3 шагов разбега, отталкиваясь от повышенной опоры (мостик, скамейка); 4. Повторить силовые упражнения на перекладине (подтягивания) 3 серии по 8-10 раз (М) и параллельных брусьях (отжимания) 3 серии по 5-8 раз. Девочки из виса лёжа 3 серии по 15 раз. 5. равномерный бег на средние дистанции:	Фронтальный Соревновательный Словесный Наглядный Строго регламентированный (обучение по частям) Целостный	Индивидуальная Контрольный тест Работа в группах (соревнование)	Применять физические упражнения для развития физических качеств. Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности.	Познавательные : - осваивать технику прыжковых упражнений. Регулятивные : - принимать и сохранять задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные : Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжковых упражнений, адекватно реагировать на оценку и замечания.	Развивают самостоятельность и личной ответственность, нравственных норм. Развивают этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Контроль в беге на 60м девочки: «5»- 9,7; «4»-10,2; «3»-10,7; мальчики: «5»-8,8; «4»-9,7; «3»-10,5	К-1		
6	Метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. Бег на средние	1	1. ОРУ в движении. СБ и ПУ . 2. Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» - 11— 13 шагов разбега; - прыжки с места с повышенной опоры, - прыжки в длину с 6—8 шагов разбега с преодолением	Словесный Наглядный Целостный Строго-регламентированный Игровой	Работа в парах Групповое задание Учебное Индивидуальное задание	Развивать трудолюбие самостоятельность целеустремлённость. Определять ситуации, требующие применения	Познавательные Объяснять технику метания мяча. Регулятивные : - Применять метательные и прыжковые упражнения для развития физических способ-	Владеть техникой метания мяча на дальность и прыжкам в длину с разбега «согнув ноги».Выполнять упражнения в заданной и соревновательной	Выборочный Контроль техники метания	К-1		

	дистанции.		невысокого препятствия; 3. Учить технике метания малого мяча на дальность.			правил безопасности .	ностей, контролируют нагрузку по ЧСС и результату. Коммуникативные: -Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения	интенсивности, грамотно распределять собственные силы				
7	Прыжок в длину с разбега Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	1. ОРУ в движении. СБУ. Сдать норматив в прыжках в длину. 2. Проверить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». За правильное выполнение прыжка поставить отметку. 3. Учить технике метания мяча. 4. Медленный равномерный бег в течение заданного времени (девочки—в течение 10 мин; мальчики —в течение 12 мин), спокойная ходьба 4—5 мин. Упражнения на восстановление дыхания, определение пульса.	Словесный Стандартно-повторный Соревновательный Регламентированный Игровой	Фронтальная Работа в группах Учебное соревнование Игровое задание Игра Индивидуальная работа	Проявлять нравственно – волевые и положительные качества личности в процессе обучения двигательных действий.	Познавательные: - Осваивать самостоятельно умения упр-я и применять для развития физ-ких способностей. Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки техники прыжков. Коммуникативные: - Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания.	Демонстрировать технику прыжка в длину «Согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Соблюдение правил техники безопасности при прыжках в длину.	Выборочный контроль в технике выполнения прыжка в длину Бег 1000м Д: 5- 4,20; 4- 4,50; 3- 5,15. М:5- 3,50; 4- 4,20 3- 4,50	К-1		
8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину. Бег на средние дистанции	1	1. ОРУ. СБУ. 2. Преодолением вертикальных, препятствий (в ходьбе, в медленном беге) высотой 30-40 см (гимнастические скамейки.) 6- 8 раз. 3. Сдача учебных норм по прыжкам в длину с разбега. 4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности (девочки: бег 5 раз по 500; мальчики: бег 5 раз по 600 м. По окончании бега проверить самочувствие и	Целостный Стандартно-повторный Соревновательный Игровой	Фронтальная Работа в группах Индивидуальная работа Контрольный тест Самостоятельное задание Игра	Проявлять универсальные умения в беге и прыжках в длину. Развивать трудолюбие самостоятельность и целеустремленность Определять ситуации, требующие	Познавательные: - Объяснять и выполнять технику прыжка в длину, ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Владеть техникой выполнения прыжка в длину с разбега. Выполнить контрольный норматив. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Контроль в прыжках в длину с разбега. Девочки: «5»-360см; «4»-310см; «3»-260см; мальчики: «5»-410см; «4»-370см; «3»-310см	К-1		

			пульс. Провести игру на внимание (отгадай время, кто подходил, вызов номеров и др.).			применения правил предупреждения травматизма.	Коммуникативные: формирование действия моделирования упражнений. Адекватно воспринимать оценку.					
9	Бег на дистанции 2000м. Силовые упражнения	1	1. ОРУ в движении. 2. Силовые упражнения и преодоление препятствий 3. Сдача норматива в метании мяча на дальность. 4. Беге па дистанции 2000 м 5. Учить передаче эстафетной палочки в движении	Целостный Стандартно-повторный Соревновательный	Фронтальная Индивидуальная работа Групповая работа Учебное соревнование Игра	Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремленность. Добиваться успеха в выполнении контрольных нормативов	Познавательные: - Формирование умений выполнения действия, осваивать технику бега на длинные дистанции. Регулятивные: - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать самочувствие. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку.	Выполнять л/а упражнения в заданной и соревновательной интенсивности, грамотно распределять собственные силы, организовывать и игры.	Контроль в метании Девочки: «5»-27м; «4»-21м; «3»-17м; мальчики: «5»-42м; «4»-37; «3»-28см	К-1		
10	Бег на длинные дистанции.	1	1. ОРУ в движении. 2. Равномерный бег 15-мин 3. СБУ. Пробегание отрезков 3X100м. 4. Упражнения на развитие гибкости и силы рук	Фронтальный Целостный, Стандартно-повторный	Индивидуальная Групповая Самостоятельная работа	Развитие самостоятельности и личной ответственности, добросовестности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива-	Познавательные: -Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и систем организма Регулятивные :- , выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативн	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий 6-мин бег. Девочки «5»-1250 «4»1150 «3»-1000 Мальчики «5»-1450 «4»1300- «3»-1200	К-1		

						ния чувствам других людей.	ые: Составляют с учителем и сверстниками комплексы упражнений для развития двигательных качеств.					
11	Бег на выносливость. 2000м. Упражнения на гибкость и силовые.	1	1.ОРУ на гибкость. 2. Контрольный тест на гибкость(сидя и стоя). 3. Преодоление препятствий (скамеек). Повторить 8—10 раз. 4. Равномерный бег на выносливость. По окончании бега проверить самочувствие и пульс.	Целостный Стандартно-повторный Соревновательный Фронтальный	Работа в группах Контрольное тестирование Самостоятельная работа	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: -Осваивают самостоятельно технику бега на длинные дистанции Регулятивные: - используют легкоатлетические упражнения в самостоятельной деятельности и осуществляют контроль за нагрузкой во время занятия. Коммуникативные: - Взаимодействуют со сверстниками,	Демонстрируют технику бега на длинные дистанции, выполняют контрольный тест на гибкость, контролируют самочувствие и грамотно распределяют собственные силы.	Контроль Тест на гибкость Д:- 5-18-20 4-14-15 3-10-12 М:- 5-9-10 4-7-8 3-5-6	К-1		

12	Силовые упражнения, равномерный бег 2000м.	1	1.ОРУ в движении. 2.Встречные эстафеты 3. Контроль в подтягивании 4. Бег 2000м без учёта времени. 5Подвижная игра: Пионербол (девушки), футбол (юноши)	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная Работа в группах Соревнование Игра	Проявляют нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость.	Познавательные: - Используют разученные упражнения для развития физических качеств. Регулятивные: - Выполняют контрольный норматив, регулируют своё самочувствие во время бега. Коммуникативные: - Адекватно воспринимают оценку учителя.	Выполняют бег на выносливость в соревновательной интенсивности, соблюдают правила техники безопасности и предупреждения травматизма	Контроль Подтягивание: Девочки «5»-19 «4»-12-15 «3»-5-10 Мальчики «5»-8 «4»-5-6 «3»-1-3	К-1		
13-14	Бег на выносливость Спортивные игры	2	1. ОРУ и СБУ 2. Равномерный бег по дистанции 2000м. 3. Спортивные игры: футбол, волейбол.			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: -Осваивают самостоятельно технику бега на длинные дистанции Регулятивные: - используют легкоатлетические упражнения в самостоятельной деятельности и осуществляют контроль за нагрузкой во время занятия. Коммуникативные: - Оказывают помощь при измерении результатов и их оценивании,	Выполняют контрольный бег на 2000м, контролируют самочувствие и грамотно распределяют собственные силы. Играют по правилам в одну из спортивных игр.	Выборочный контроль в беге на 2000 м девочки: «5»—10,50, «4»—12,30, «3»—13,20; мальчики: «5»—9,00, «4»—9,45, «3»—10,30;	К-1		

15	Выполнение норм комплекса ГТО и контрольных нормативов	1	1.ОРУ, равномерный бег 600-800м. 2.Контрольные тесты и нормативы. (см табл. в начале раздела тем. планирования) 3.Подвижные игры	Целостный Круговой тренировки Соревновательный Игровой	Самостоятельная индивидуальная работа Соревнование Игра	Проявляют нравственно – волевые и положительные качества личности.	Познавательные: - Объясняют и выполняют разминку, Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки, выбирают индивидуальный режим нагрузки и контролируют её. Коммуникативные :- Взаимодействуют со сверстниками и учителями.	Выполняют комплекс ГТО, контрольные тесты с максимальными усилиями	Контрольные тесты и нормативы	К-1		
----	--	---	--	--	---	--	--	--	--------------------------------------	-----	--	--

Баскетбол -12часов

Цель: Развитие двигательных качеств и интереса к занятиям баскетболом, посредством овладения техникой двигательных действий.

- Задачи:**
1. Ознакомление с правилами выполнения штрафного броска, с правами и обязанностями игроков.
 2. Формирование организаторских навыков.
 3. Закрепление техники передвижений, остановок и поворотов, ловли и передачи мяча, ведение мяча.
 4. Обучение технике броска мяча одной и двумя руками со среднего расстояния, вырывании и выбивании мяча.
 5. Обучение комбинаций передвижений и приёмов, тактических действий в игре
 6. Повторение ранее изученных передач, ведения мяча после ловли, броска мяча в корзину одной рукой от плеча.
 7. Совершенствовать тактические действия в нападении: быстрым прорывом, позиционным нападением (отдай и выйди); в защите (личная защита, защита через заслон).
 8. Играть в баскетбол по упрощённым правилам

- Учебные нормативы:**
1. Передача мячей в стену за 30 сек - М: «5»-21; «4»-19; «3»-18 Д: «5»-20; «4»-18; «3»-17;
 2. Челночный бег с ведением мяча - М: «5»-8,1; «4»-8,4; «3»-8,7; Д: «5»-8,5; «4»-8,7; «3»-9,0;
 3. Ведение мяча «змейкой» 2x15 – М: «5»-8,5; «4»-8,8; «3»-9,0; Д: «5»-9,5; «4»-9,7; «3»-10,0;
 4. Бросок в движении (из 10 раз) – М/Д: «5» - 7; «4» - 6; «3» -3;
 5. Штрафной бросок(из 10 бросков) - М/Д : «6» - 5; «4» - 5; «3» - 3;
 6. Отжимания от пола: М- «5» - 25; «4» - 20; «3» - 15; Д- «5» - 19; «4» - 13; «3» - 9.

Домашнее задание (Комплекс №2):

1. Утренняя зарядка 8-10 упражнений
2. Прыжки на двух ногах с подниманием коленей к груди: М-3x15раз; Д- 3x10 раз.
3. Приседания на двух: м - 3 серии по 25; д - 3x25.
4. и одной ноге м-8 раз на каждую ногу, д - 6 раз на каждую ногу.
5. Отжимания от пола: м- 3x20; д-3x15.
6. Упор лёжа-упор присев-выпрыгивание: м- 3x20; д- 3x15.
7. Многоскоки: 3 серии по 15 прыжков.

1	Тема урока	Кол-во ч	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уч-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Метапредметные	предметные			к	ф
						7	8	9		10	11	
16 /1	Т/Б на уроках баскетбола Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок..	1	1.Инструктаж по Т.Б.и правила соревнований по баскетболу. 2. ОРУ в движении, упр с мячом. 3. Повторение техники передач мяча двумя руками от груди с места, с шага вперед, с отскоком от пола, со сменой места в направлении передачи. 4. Бег с ведением мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра— 10 мин.	Словесный Игровой Проблемный Целостный	Беседа Игра Работа в парах Игра	Проявлять трудолюбие, дисциплинированность, правила безопасности.	Познавательные: - Ставят и формулируют проблему, ориентируются в разнообразии способов её решения, изучают правила игры в баскетбол в одну корзину. Регуляторные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей, корректируют действия партнёров, используют установленные правила. Коммуникативные: - Ставят вопросы, обращаются за помощью,	Соблюдать правила техники безопасности, владеть умениями в ловле и передаче мяча в парах	Текущий	К-2		
17/2	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание приемов ведения, передач, бросков, учебная игра в баскетбол.	1	1. Разминка с б/б мячом. 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости. 3. Бросок двумя руками от головы в прыжке. 4. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	Целостный Соревновательный Стандартно-повторный Игровой	Фронтальная Эстафета Групповая Индивидуальная Игра	Проявлять самостоятельность, упорство, целеустремленность. Управлять эмоциями и качествами личности.	Ставятся за помощью, договариваются о распределении функций.	Владеть техникой броска мяча двумя руками по корзине, ловли и передачи мяча.	Выборочный Передача мячей в стену за 30 сек (см тест 1)	К-2		

18/3	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание технически х приемов.	1	1. ОРУ в движении, 2 Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. 3. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. 4. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	Словесный Стандартно-повторный Целостный Игровой	Фронтальный Работа в группах Работа в парах Игра	Развивать этические чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Познавательные:- ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:- Выявлять и устранять типичные ошибки, оценивают правильность выполнения действия, используют установленные правила. Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками и ориентируются на их позицию.	Осваивать двигательные действия, давать характеристику движений, Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать правила безопасности.	Самоконтроль Взаимоконтроль в технике выполнения ловли и передачи мяча.	К-2		
19-20 /4-5	Позиционное нападение, передачи в тройках. Учебная игра	2	1.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2.Бросок двумя руками от головы в прыжке. 3.Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 4. Учебная игра. Правила баскетбола	Словесный Наглядный Стандартно-повторный Игровой	Индивидуальная работа Работа в парах и группах Игровое задание Игра	Проявлять внимание, дисциплинированность, ответственность, целеустремленность. Соблюдать этику и правила техники безопасности.	Познавательные:- Моделировать сочетаний игровых действий и приёмов, осваивать её самостоятельно. Регулятивные:- изменять свои действия в зависимости от ситуации и условий игры. Коммуникативные:- договариваться о распределении функций в процессе освоения игровых приёмов.	Демонстрировать сочетание приёмов: ведение – бросок - уход от соперника – выход в зону-ловля - бросок по кольцу;	Выборочный контроль в технике выполнения комбинации Челночное ведение мяча (см тест 3)	К-2 Ведение мяча «змеёйкой» (см тест 3)		
21/6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, позиционное нападение и лич-	1	1.Эстафета: ловля мяча на месте — ведение — остановка в два шага — бросок в корзину одной рукой от плеча — 5 мин. 2.Сочетание приемов передвижений и остановок, вырывание, выбивание мяча. приемов передач, ведения и бросков.	Целостный Соревновательный Игровой	Индивидуальная работа Работа в парах и группах Самостоятельная работа Игра	Проявлять трудолюбие, дисциплинированность, смекалку. Формировать умения вести наблюдение за игрой и	Познавательные:- моделировать действия игрока в защите, осваивать и варьировать их в зависимости от ситуации. Регулятивные:- Находить в процессе игровой деятельности характерные ошибки,	Овладевать основными приёмами игры в защите, перехвата мяча.	Выборочный контроль в технике держания игрока перед собой	К-2		

	ная защита, игра в баскетбол.		3.Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. 4.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. 5.Учебная игра в баскетбол с выполнением штрафных бросков, быстрым возвращением в свою зону защиты после попадания мяча в корзину -10 мин.			динамикой развития своих физических качеств.	исправлять их, оценивать правильность собственных действий. Коммуникативные:- Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, уважительно относиться к сопернику, осуществлять судейство.					
22-23 /7-8	Бросок одной рукой от плеча после ведения, остановка прыжком штрафной бросок, учебная игра.	2	1. ОРУ с мячом, сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2 Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. 4. Учебная игра. Правила баскетбола. «Баскетбол в одну корзину» (соблюдение правильного способа держания игрока перед собой) — 10 мин.	Целостный Стандартно-повторный Игровой	Индивидуальная работа Работа в группах Игровое задание Игра	Проявляют учебно-познавательный интерес к заданию.	Познавательные:- Ставят и формулируют поставленные задачи, ориентируются в способах их решения. Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия, используют установленные правила. Коммуникативные:- формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнёра.	Осваивают универсальные умения и действия игрока в нападении..	Самоконтроль и Взаимоконтроль в технике броска мяча в корзину Бросок мяча в прыжке (см тест 4)	К-2		
24/9	Штрафной бросок, Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, игра по упрощённым правилам.	1	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. 4. Учебная игра в баскетбол (соблюдая правильные способы держания игрока без мяча и с мячом) — 10 мин.	Целостный Стандартно-повторный Словесный Наглядный Игровой	Работа в группах Самостоятельная работа Индивидуальное задание Игра	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Познавательные:- Определяют где применяют действия с мячом, самостоятельно решают учебную задачу. Регулятивные:- планируют свои действия и оценивают правильность выполнения. Коммуникативные:- договариваются о распределении функций в совместной деятельности.	Взаимодействуют в игре в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	Выборочный контроль в технике выполнения приёмов.	К-2		

25-26 /10-11	Штрафной бросок, сочетание приемов, учебная игра.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с изменением скорости и направления, 2. Повторение способа держания игрока с мячом — 7 мин. 3. Сочетание приемов передвижений и остановок, нападение быстрым прорывом, личная защита . 4. Стритбол-игра в одно кольцо 	Наглядный Стандартно-повторный Игровой	Индивидуальная работа Работа в парах Игровое задание игра	Ориентируются на активное и доброжелательное общение со сверстниками. Проявляют интерес к занятию.	<p>Познавательные:- Ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные:- Оценивают правильность выполнения действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные:- распределяют роли в совместной игровой деятельности.</p>	Осваивают технику штрафного броска, тактических действий.	Выборочный контроль в технике держания игрока с мячом Штрафной бросок (см тест 5)	К-2		
27/12	Учебная игра	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка с мячами 2. Контрольное тестирование баскетболом 3. Стритбол. 	Игровой Наглядный Целостный Соревновательный	Подвижная игра Игровое задание в группах Учебное соревнование	Воспринимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию.	<p>Познавательные: - Используют игровые действия для развития качеств, соблюдают установленные правила.</p> <p>Регулятивные:- моделируют тактические игровые действия в зависимости от условий возникающих в игре.</p> <p>Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками, управляют эмоциями.</p>	Владеют тактикой свободного и позиционного нападения , осуществляют защитные функции. Соблюдают правила игры в баскетбол и правила безопасности.	Выборочный контроль в технических и тактических приёмов и действий в игровой ситуации	К-2		

2 четверть Гимнастика 21ч

Цель: - Формирование интереса и активного отношения к занятиям гимнастикой, способствовать развитию правильной осанки и мускулатуры тела.

- Зачаи:** - 1. Раскрыть понятия о правилах самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию мышечной силы, о самостраховке при выполнении упражнений, способствующих развитию силы.
2. Учить: выполнять команды: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!»; выполнять ОРУ вдвоем (парные упражнения); мальчики — с гантелями (1—2 кг); лазанию по канату; висам и упорам (перекладина, брусья); упражнениям на бревне; выполнять акробатическое соединение из кувырков, стойки на голове (мальчики) с согнутыми ногами; обучить прыжку через «козла», в ширину, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)—высота 110 см; умению выполнять домашние задания по развитию силы и гибкости.
3. Требования к учащимся: знать правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию мышечной силы; уметь выполнять домашние задания по развитию силы и гибкости; овладеть учебными нормативами.

Учебные нормативы

1. Лазание по канату в два приема: мальчики—4 м — 3 м 50 см — 3 м; девочки —3 м 30 см —2 м 80 см —2 м 20 см.
2. Подтягивание в висе (высокая перекладина) мальчики 8— 6—5 раз; подтягивание в висе лежа (низкая перекладина) девочки —19—15—11 раз.
3. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: мальчики 8—6—3 раза, девочки 5—4—3 раза.
4. Акробатика: мальчики — два кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в стойку на колени, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; девочки — кувырок назад в «полушпагат», упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатках.
5. Опорные прыжки: мальчики — прыжок, согнув ноги, через «козла» в ширину (высота снаряда 110 см); девочки — прыжок ноги врозь через «козла» в ширину (высота снаряда 110 см).
6. Уметь выполнять: мальчики (перекладина) — подъем перепоротом толчком двумя ногами. Из упора перемахом правой, перемахом левой соскок; девочки (брусья разной высоты)—подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, махом одной, толчком другой, перемах правой, левой ногами в упор, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно. Упражнения в равновесии: наскок в упор, присев на левую ногу, встать, поворот налево, ходьба в полуприседе, два прыжка на одной ноге (приставить ногу), поворот налево, соскок, согнув ноги вперед.

Домашнее задание (Комплекс №3)

1. Утренняя гимнастика 7-8 упражнений
2. Упор лежа (мальчики), сгибание и разгибание рук; упор стоя па коленях (девочки), сгибание рук, мах одной ногой назад.
3. Из основной стойки наклон вперед, руки касаются голеностопов сзади.
4. Пружинистые приседания: на двух ногах, на одной (другая вперед), снова на двух, снова на одной (на полной ступне).
5. Упражнения «мост» из положения лежа на спине (правильность).
6. Упражнения «пистолет» — приседание — вставание на одной ноге (до 10 раз на каждой ноге).

№ урока	Тема урока	Кол-во ч	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уча-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Мета предметные	предметные			к	ф
28	Гимнастика Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатическая разминка. Контроль (входящий) в силе и на гибкость.	1	1. Беседа о правилах самостоятельного выполнения упражнения. Т.Б. на уроках гимнастики. 2. Ходьба строевым шагом, повороты в движении направо, налево; команда прямо. 3. ОРУ и Акробатическая разминка 4. Акробатика: из исходного положения стоя на носках, руки вверх, присесть на полной ступне, обхватив колени руками; перекаты на спине; лежа на животе, поднятие левой руки вверх, правой ноги назад; стойка на лопатках; кувырки вперед; кувырки назад. 5. Висы и упоры: стоя лицом к гимнастической стенке (на второй, третьей рейке), толчком ног вис на согнутых руках, удержаться в висе; вис на гимнастической стенке, спиной к ней, поднятие прямых ног; упор лежа на низкой перекладине, ноги на гимнастической стенке (сгибание и разгибание рук; сгибание и разгибание рук из упора, стоя на коленях. 6. Сдача норматива на силу и гибкость	Словесный Наглядный Практический :Целостный Частично-регламентированный Игровой	Беседа Работа в группах Игра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и интерес к занятиям гимнастикой. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма.	Познавательные:- Изучают историю гимнастики, технику гимнастических и акробатических упражнений. Регулятивные:- Различают предназначение видов гимнастики, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные:- формируют способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формируют умения выполнять гимнастические упражнения, наблюдают за состоянием организма, соблюдают технику безопасности.	Входящий контроль: отжимания М-25-20-15 Д-18-15-12 Наклон стоя: М-3;7-9;11 Д-7;12-14;20	К-3		
29-30	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на	2	1. Выполнение команды: «Прямо!» (при переходе с шага на месте на движение вперед). 2. ОРУ со скакалкой: прыжки на двух ногах с двойным вращением вперед; прыжки в петлю, вращая скакалку назад. 3. Перекладина низкая (мальчики): наклоны вперед до касания руками пола (держать); учить подъему переворотом,	Словесный Наглядный Целостный Строго-регламентирующий Круговая тренировка	Выполнение строевых действий и команд, Работа в группах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Раскрывают внутреннюю позицию.	Познавательные:- Объясняют технику выполняемых упражнений, осознают важность выполнения универсальных умений. Регуляторные:- Оказывают взаимопомощь и страховку при	Технически правильно выполняют гимнастические упражнения: висы и упоры, акробатические перекаты	Текущий. Корректировка техники выполнения упражнений	К-3		

	лопатках без помощи рук (д), стойка на голове и руках (м).Скоростно-силовые упражнения.		толчком двумя ногами; из упора перемахом правой ногой, левой соскок. 4. Брусья разной высоты (девочки): махи ногами вперед; наклоны вперед до касания руками пола; учить подъему переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной, толчком другой. 5. Акробатика: перекаты на спине, кувырки боком; кувырки вперед; учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); учить кувырку назад в полушпагат.				выполнении упражнений, находят объясняют и исправляют ошибки, следят за самочувствием и состоянием организма. Коммуникативные: - используют речь, ставят и решают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам .	кувырки, стойки.				
31-31	Строевые упражнения, Акробатическая комбинация:	2	1. Строевой шаг, повороты в движении. 2. ОРУ с гантелями 3. Акробатика. выполнять несколько элементов слитно длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках; (мальчики); элементы единоборства (мальчики) — лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и прижать партнера лопатками к коврику. ; «мост» (девочки); Равновесие, выпад и кувырок вперед, стойка на лопатках без помощи рук и кувырок назад в полушпагат. 4. Перекладина низкая (мальчики): вскок в упор, махом назад соскок; подъем переворотом толчком двумя ногами; из упора перемахи правой, левой соскок. 5. Брусья разной высоты (девочки): вскок в упор, махом назад соскок; подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; перемахи правой, левой ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь; сед на правое бедро, соскок произвольно.	Словесный фронтальный Целостный Строго-регламентированный	Индивидуальное выполнение Групповая (по станциям, работа в паре)	Формируют и развивают положительные качества личности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: - Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений, Регулятивные: - различают и четко выполняют строевые приемы, оценивают правильность выполнения действий, находят и помогают избежать ошибки, адекватно вос-принимают замечания. Коммуникативные: - Сотрудничают со сверстниками в совместной деятельности выражают мысли, корректируют действия.	Развивают двигательные качества. Осваивают универсальные умения гимнастических и акробатических действий.	Само и Взаимоконтроль в коррективке техники выполняемых упражнений.	К-3		
32-33	Строевые упражнения, контроль	2	1. Строевые упражнения 2. ОРУ без предмета 3. Перекладина низкая (мальчики): пов-	Словесный Целостный Строго-регла-	Индивидуальная Групповая	Проявляют и ориентируются на успех в учеб-	Познавательные: - Самостоятельно ориентируются в способах	Формировать навык выполнения упражне-	Контроль Оценка техники	К-3		

	акробатический композиции №1. ОФП		торить задание предыдущего урока раздельно (подъем переворотом, в упор, махом назад соскок, из упора перемах правой, левой, соскок); выполнить слитно: подъем переворотом, в упор и перемах правой, левой, соскок. 4. Брусья разной высоты (девочки): махи ногами; выполнение слитно: подъем переворотом в упор (махом одной, толчком другой)— перемахи правой, левой, ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно. 5. Акробатика: работа над контрольными нормативами (выполнение слитно); учащиеся, успешно освоившие контрольные нормативы, выполняют кувырок вперед из равновесия «ласточка» (сгибая опорную ногу) с помощью и без. 6.ОФП: отжимание, поднимание туловища из И.П. лежа, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из приседа.	ментированный Соревновательный	Соревнование	ной деятельности. Формирование и развитие положительных качеств личности, трудолюбия, упорства, дисциплинированности .	решения поставленных задач в зависимости от условий выполнения. Регулятивные:- Контролируют и корректируют свои действия и действия товарищей, оказывают взаимопомощь и страховку. Коммуникативные:- Выражают мнения и мысли в соответствии с поставленной задачей, в том числе в ситуации столкновения интересов. Адекватно относятся к оценке учителя.	ний на перекладине, соблюдать технику безопасности.	выполнения упражнений			
34-35	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги -м прыжок боком с поворотом на 90* -д). Акробатическая композиция самостоятельная из- 5 элементов.	2	1. . ОРУ в движении: скрестные шаги, прыжки шагом, ходьба с поворотами налево и направо, бег с сохранением правильной осанки. 2 Обучение опорному прыжку. Мальчики («козел» в длину, высота 110 см): прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди; упор лежа, упор присев; толчки руками у стенки; с небольшого разбега вскок в упор присев; прыжок, согнув ноги. Девочки («конь» в ширину, высота 100 см): положение боком (на полу); прыжки на месте с поворотом на 90°; вскок в упор присев на «коня»; попытка выполнения прыжка боком без поворота на 90°. 4. Акробатическая композиция 5. Упражнения на бревне: расхождение	Целостный Соревновательный Игровой	Индивидуальная Работа по станциям Соревнование Игра	Проявлять личностные и нравственные качества: смелость, взаимоподдержку к сверстникам и товарищам, дисциплинированность, настойчивость, упорство в достижении цели	Познавательные:- Используют общие приёмы решения задач. Ставят и решают проблему. Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действий, преодолевают препятствия и трудности, адекватно воспринимают предложения. Коммуникативные:- взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения, выполняют	Демонстрируют контрольные нормативы: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; Отжимания; Прыжки со скакалкой; Наклон виз И.П. – сидя; Поднимание туловища; Упор присев-лёжа-выпрыгивание;	Само и взаимоконтроль	К-3		

			при встрече на гимнастической скамейке; пробежка на гимнастической скамейке; (выполнение слитное) вскок в упор, присев на левой, встать, поворот налево, ходьба в полуприседе, два прыжка на одной ноге, поворот налево, соскок, согнув ноги вперед; Пробежка по скамейке, прыжки на одной ноге – м. Наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону, соскок; выполнение полностью всей комбинации (для предупреждения возможных простоев учащиеся работают на бревне, на скамейках, на полу) - д				обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Приседание с набивным мячом;				
36-37	Опорный прыжок, акробатика, Скоростно-силовые упражнения.	2	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ со скакалкой 3. Перекладина низкая (м): повторение контрольного норматива; подтягивание в висе; высокая перекладина: передвижение в висе, вскок в упор, перемах правой, левой, опускание на подколени. 4. Брусья разной высоты (девочки): повторение контрольного норматива; подтягивание в висе, лежа на низкой перекладине. Из вися на верхней, вис присев на нижней (после предварительного размахивания), сед на правое бедро, переход в сед на левое бедро, соскок произвольно. 5. Акробатика (проверка контрольного норматива): мальчики— два кувырка вперед, кувырок назад в стойку на коленях, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; девочки — кувырок назад в полушпагат», упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатки х. 6. Упражнение в равновесии: подготовка к сдаче контрольного упражнения, выполнение целиком всей комбинации.	Словесный Целостный Соревновательный	Индивидуальная Работа в группах Соревнование	Проявлять дисциплинированность, самостоятельность. Ориентироваться на понимание успеха в учебной деятельности	Познавательные: - Ориентируются в способах решения поставленных задач, самостоятельно решают проблемы. Регулятивные: - используют установленные правила в контроле способа решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку Коммуникативные: - Договариваются со сверстниками о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Демонстрировать и составлять комбинацию из освоенных и изученных акробатических упражнений.	Контроль в акробатической комбинации	К-3		
38-39	Упражнения на переклади	2	1. Ходьба. Строевые упр-я 2. ОРУ со скамейкой.	Словесный Целостный	Индивидуальная	Проявляют положительные ка-	Познавательные: - самостоятельно фор-	Развивают координационные	Контроль и Оценка	К-3		

	не: вис на под коленках опускание в упор присев через стойку на руках; упр. на бревне в равновесии.		4. Низкая перекладина: подготовка к сдаче контрольного норматива. 5. Брусья разной высоты: подготовка к сдаче контрольного норматива. 6. Упражнения в равновесии. Проверка контрольного норматива: наскок в упор присев на левой, встать, поворот налево, ходьба в полуприседе, два прыжка на одной ноге (приставить ногу), поворот налево, соскок, согнув ноги вперед.	Стандартно-повторный	Самостоятельная работа Работа в группах.	чества личности., управляют эмоциями.	мулируют задачи, используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные:- Применяют упражнения для самостоятельной работы, вносят коррективы в действия, учитывают ошибки. Коммуникативные:- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	способности, Выполняют упражнения на равновесие, укрепляют вестибулярный аппарат.	техники выполнения упражнений на перекладине и бревне.			
40-41	Контроль упражнений (перекладина, бревно)	2	1. Ходьба с сохранением правильной осанки, ходьба с движением рук вперед, в стороны, за спину. 2. ОРУ без предметов. 3. Проверка контрольных нормативов. Низкая перекладина (мальчики) — подъем переворотом, толчком двумя. Из упора перемахом правой, перемахом левой соскок. Брусья разной высоты (девочки) — подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (махом одной, толчком другой), перемахом правой, левой, ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно. 4. Упражнения в равновесии: повторение пройденного материала; ходьба приставными шагами в сторону. 5. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке.	Наглядный Целостный Соревновательный	Фронтальная Индивидуальная Групповая Самостоятельная работа Контрольный тест	Проявлять интерес, целеустремлённость в достижении результата, Управлять эмоциями	Познавательные:- Осваивают универсальные умения выполнять упражнения на перекладине и, используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные:- Вырабатывают умение объяснять и исправлять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные:- Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок, используют их в совместной деятельности.	Осваивать технику упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать подъем переворот на перекладине. Развивать гибкость, координацию и силовые способности.	Контроль в технике выполнения подъем переворота.	К-3		
39-40	Лазанию по канату, упражнения	2	1. Ходьба, строевые упражнения, равномерный бег. 2. ОРУ со скакалкой.	Словесный Наглядный Целостный	Фронтальная Групповая Круговая	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие,	Познавательные:- формулируют и объясняют учебные	Демонстрируют упражнения в лазании по	Текущий и выборочный контроль в	К-3		

	на перекладине		3. Учить лазанию по канату: объяснение и показ; стоя у каната, толчком ног вис на канате (удержаться несколько сек); из седа на полу у каната, перебирая руками, подняться по канату; лазание по канату 4. Равновесие: повторение пройденного материала; соскоки с бревна с поворотом на 180°. 5. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до угла 90°. Стоя лицом к гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук (опора руками о стенку). 6. Акробатика: повторение пройденного материала; «мост» с помощью товарища; кувырки вперед из разных исходных положений (выпад «ласточка») 7. Опорные прыжки: учить юношей прыгать, согнув ноги (высота снаряда 110 см); учить девушек прыгать ноги врозь (высота снаряда 110 см);	регламентированный Расчленённый Игровой	тренировка Игра	самостоятельность Соблюдать правила предупреждения травматизма. Развивать чувство товарищества и взаимопомощи. Преодолевают страх, развивают смелость и сморовку.	задачи, понимают значимость упр-й. Регулятивные:- Планируют свои действия согласно задаче, выполняют страховку упражнений, регулируют и исправляют допущенные ошибки. Коммуникативные:- Используют речь в общении со сверстниками и учителем, задают вопросы, дают пояснения сверстникам в спорных вопросах.	канату, развивают ловкость и скоростно-силовые качества	оценке техники разучиваемых упражнений.			
41-42	Опорные прыжки, лазание по канату.	2	1. Строевые упражнения 2. ОРУ и прыжковые упражнения. 3. Учить лазанию по канату: вис на согнутых руках на канате; лазание по канату. 4. Равновесие: повторение пройденного материала; соскок с поворотом на 180°; ходьба по бревну приставными шагами боком. 5. Висы на гимнастической стенке: разведение ног в стороны; поднимание прямых ног; стоя лицом к гимнастической стенке (на первой рейке), приседания. 6. Опорные прыжки.	Словесный Целостный Стандартно-повторный	Фронтальная Групповая Круговая тренировка	Проявлять дисциплинированность трудолюбие, упорство в достижении цели. Проявлять личностные и нравственные качества: смелость, товарищество, дружелюбие.	Познавательные:- Объясняют технику выполнения прыжка через «козла». Формулируют проблемы, находят решения. Регулирующие:- Планируют свои действия согласно задачам урока, принимают правильные решения, адекватно воспринимают мнения сверстников. Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками, оказывают взаимопомощь.	Формируют навык и умения техники опорного	Само и взаимоконтроль в технике выполнения опорного прыжка, лазания по канату, упражнения на равновесие.	К-3		

43-44-45-46	Контроль в лазании. Ритмическая, атлетическая гимнастика	4	1. Упражнения в парах силового характера, с предметами (гимнастические скамейки, гантели, набивные мячи, вес партнёра) 2. Упражнения на снарядах по станциям (гимнастическая стенка, канат, тренажёры) 4. Подвижные игры: «Бой петухов», «Борьба с захватами», «Перетягивания каната», «Третья точка», «Береги спину», «Сильная рука»	Словесный Целостный Игровой	Работа в парах Групповая Индивидуальная Игра	Проявлять трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость. Развивать физические (сила, координация, гибкость), личностные и коммуникативные (уважение, взаимопомощь, сопереживание) качества.	Познавательные: - осваивают элементы единоборств Регулятивные: - планируют свои действия в соответствии с задачами урока, контролируют действия и эмоции. Коммуникативные: - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Формируют умения и навыки единоборств. Развивают способность к сопротивлению.	Контроль и оценка техники выполнения элементов единоборств.	К-3		
47	Скоростно-силовые и силовые упражнения, подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	1. ОРУ в движении 2. Наклон вперёд из положения «сидя» 3. Прыжок в длину с места 4. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (юноши и девушки) за 30 сек. 5. Подвижная игра.	Соревновательный Игровой	Контрольный тесты	Проявлять положительные качества личности. Раскрывать внутреннюю позицию школьника	Познавательные: - решают поставленные задачи. Регуляторные: - Адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: - Формулируют позицию, убеждают товарищей.	Демонстрировать контрольные тесты: наклон, прыжок в длину, Поднимание туловища	Контроль ч/б: м-9,0; 8,7 - 8,3; 8,0 д- 9,9 ; 9,0 - 9,4; 8,6 в гибкости М-3;7-9;11 Д- 7;12-14; 20 и прыгучести М-160; 180-195; 210. Д-145;160-180;200	К-3		
48	Комплекс ГТО, Подвижные игры, танцевально-ритмическая композиция.	1	1. Челночный бег 3 x 10м. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) – девушки. 3. Подтягивание на перекладине – юноши. 4. Бег на 1000 м 5. Подвижная игра	Соревновательный Игровой	Контрольные тесты	Проявлять трудолюбие, упорство в достижении цели, управлять эмоциями.	Познавательные: - Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регуляторные: - адекватно воспринимают оценку. Коммуникативные: – Формулируют позицию, убеждают товарищей	Демонстрировать контрольные тесты: м. отжимание/подтягивание; бег 1000м; челночный бег 3x10	Контроль Отжимания подтягивание, бег 1000м	К-3		

3 четверть 30 ч. Лыжная подготовка 18ч.

Цель:- Способствовать развитию выносливости организма и сопротивляемости к внешним факторам природы.

Задачи: - Приобщение к здоровому образу жизни, воспитание личностных и нравственно-волевых качеств.

- Развитие двигательных качеств и способностей: выносливость, сила, координация.

- Обучение способами и техникой передвижения на лыжах: 1.Одновременно одношажный и коньковый ход.

2.Торможение и поворот плугом.

3. Прохождение дистанции 4,5-5 км.

6.Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

Контрольные нормативы: Бег на лыжах 3 км, мин М:-18,00; 19,00; 20-00 Д:- 20-00; 21-00; 23-00

Бег на лыжах 5 км, мин М:- 26,00; 27,15; 28,00 Д:- без учёта времени

Домашнее задание (Комплекс №4):

1. Утренняя гимнастика 7-8 упражнений

2. Передвижение на лыжах изученными способами 3-5 км

3. Спуски, подъёмы, торможения.

4. Подвижные игры и эстафеты на местности.

№ урока	Тема урока	Кол-во ч	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уч-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Мета предметные	предметные				
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	
49	Скользкий шаг и прохождение дистанции переменным и одновременными ходами.	1	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки 2. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 3. Передвижение скользким шагом, переменным, одновременными ходами. 4. Прохождение дистанции 2,5-3 км	Словесный Целостный Соревновательный	Обсуждение Фронтальная Индивидуальная Соревнование	Проявляют самостоятельность, трудолюбие, упорство. Соблюдают технику безопасности .	Познавательные:- Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, и для развития основных двигательных способностей. Регулятивные:- принимают и сохраняют учебную задачу; воспринимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	Выполняют технику передвижения на лыжах.	Текущий	К-4		
50-51	Одновременно одношажный ход	2	1. Комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный одношажный ход.(рассказ и показ техники хода) 3. Прохождение дистанции 3 км	Целостный Стандартно-повторный	Фронтальная Индивидуальная	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах	Выборочный. Техника одновременно одношаж-	К-4			

							Коммуникативные:-		ного хода			
52	Одновремен-но одношаж-ный ход (стартовый вариант)	1	1. Проведение комплекса 2. ОРУ по лыжной подготовке. 3. Одновременно одношажный ход. 4. Скольжение отрезков на максимальную скорость (учить движению со старта - отталкивание руками) 5. Лыжная эстафета. 6. Прохождение дистанции 3 км.	Целостный Стандартно - повторный Соревновательный	Фронтальная Индивидуальная работа Эстафета	Проявляют трудолюбие и самостоятельность, а также положительные качества личности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом.	Текущий	К-4		
53	Одновременно одношажный ход. Эстафетный бег на лыжах.	1	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременно одношажный ход на небольшом уклоне местности. 3. Эстафета с этапами до 120 метров.	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная Индивидуальная Игровое задание Эстафета	Проявляют положительные качества личности управляют эмоциями в разных ситуациях	Познавательные:- Понимают технику и правила передвижения по дистанции. Регулятивные:- Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.	Демонстрируют технику передвижения и скоростной бег на лыжах.	Выборочный	К-4		
54	Одновременно одношажный ход	1	1. Комплекс ОРУ. 2. Прохождение дистанции 1 км. 3. Одновременный одношажный ход (проверка техники передвижения). 4. Прохождение 2-3 км	Наглядный Целостный Стандартно-повторный	Фронтальная Индивидуальная	Проявляют трудолюбие, самостоятельность, нравственные качества личности.	Взаимодействуют и контролируют действия сверстников в процессе совместного освоения техники движений.	Выполняют технику одновременно одношажного хода.	Контроль техники передвижения	К-4		
55-57	Коньковый ход	3	1. Комплекс ОРУ. 2. Скольжение коньковым ходом без палок (Показ и рассказ техники) 3. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом. 4. Одновременный одношажный ход 5. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами	Наглядный Целостный Стандартно-повторный	Фронтальный Индивидуальное задание Групповое задание	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Проявляют положительные качества личности, управляют эмоциями в различных ситуациях	Познавательные:- Осваивают технику конькового хода, повороты на дистанции. Регулятивные:- оценивать правильность выполнения техники ходов, моделируют, выявляют ошибки и контролируют действия.	Формируют умения передвигаться на лыжах по дистанции	Выборочный	К-4		
58	Коньковый ход, спуски и подъёмы.	1	1. ОРУ. Техники движения на месте. 2. Одновременный одношажный и коньковый ход 2-3 км. 3. Спуски и подъем «елочкой», повороты. 4. Скольжение в небольшой склон коньковым ходом 5. Прохождение 2 км.	Наглядный Целостный Игровой	Фронтальная Индивидуальная Игровая	Проявляют самостоятельность, упорство, нравственные положительные качества .	Взаимодействуют со сверстниками, обращаются за помощью к учителю, уважают позицию партнёра.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах в том числе на спусках и подъёмах	Выборочный	К-4		
59	Коньковый	1	1. Повтор техники конькового хода.	Словесный	Фронтальная	Проявляют дисци-	Познавательные:-	Формируют	Контроль	К-4		

	ход (контроль)		2. ОРУ и передвижение по дистанции. 3. Контроль техники передвижения коньковым ходом. 4. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов	Наглядный Целостный Повторный	Индивидуальное задание	планированность, целеустремленность, положительные качества личности.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: - варьируют техникой в разных	умения передвижения на лыжах коньковым ходом.	техники конькового хода			
60	Торможение и поворот «плугом».	1	1. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. 2. Учить технике торможения и повороту «плугом». 3. Подъем и спуски с уклонов. 4. Игровые задания на склоне.	Целостный Наглядный Повторный Игровой	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровое задание	Ориентируются на доброджелательное общение, используют упражнения как средства активного отдыха	ситуациях и условиях, возникающих в процессе изучения и прохождения по дистанции. Коммуникативные: - Взаимодействуют и опираются на позицию партнёров.	Отрабатывают навык передвижения на лыжах на спусках и подъемах	Само и Взаимоконтроль	К-4		
61	Прохождение дистанции 3 км.	1	1. Проведение комплекса ОРУ. 2. Прохождение дистанции 3 км в средней скорости. 3. Спуски, подъёмы, торможения.	Целостный Соревновательный Игровой	Групповая Соревнование Игровая	Проявляют трудолюбие, самостоятельность и упорство в достижении цели. Управляют эмоциями.	Познавательные: - Ориентируются в разнообразии способов передвижения. Регулятивные: - Планируют свои действия в соответствии с задачами урока, контролируют самочувствие.	Демонстрируют технику передвижения на спусках и в подъеме.	Контроль бега на 3 км М-16-30; 17-45; 18-45 Д-19-30; 21-30; 22-30	К-4		
62-63	Прохождение дистанции изученными ходами до 3-5 км. Спуски, подъёмы, торможения.	2	1. Прохождение дистанции изученными способами. 2. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой, торможение «плугом»	Целостный Соревновательный Игровой	Индивидуальная Самостоятельная	Проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели.	Коммуникативные: - Формулируют свое мнение и позицию, приходят к общему решению.	Формируют умения передвижения на лыжах до 3-5 км.	Текущий	К-4		
64	Основные способы передвижений	1	1. Техника одновременно одношажного и конькового хода.. 2. Спуски в низкой стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». 3. Прохождение дистанции 3-5 км.	Целостный игровой	Индивидуальная Групповая Игровая	Проявляют самостоятельность и трудолюбие, целеустремленность.	Познавательные: - Планируют свои действия в соответствии с задачей урока. Регулятивные: - Контролируют самочувствие адекватно воспринимают замечания. Следят за нагрузкой.	Демонстрировать технику передвижения изученными способами	Текущий	К-4		
65	Прохождение дистанции 5км. Выполнение норматива ГТО.	1	1. ОРУ, равномерный бег на лыжах. 2. Прохождение дистанции 5км с совершенствованием пройденных ходов. 3. Катание со спусков.	Целостный Соревновательный	Индивидуальная Соревнование	Проявляют упорство в достижении цели	Коммуникативные: - Взаимодействуют со сверстниками и учителем		Контроль бега на 5 км М:-26-00; 27-15; 28-00 Д:- без учёта времени.	К-4		

Если нет условий для занятий лыжной подготовкой или в случае неблагоприятных метеорологических условий погоды, уроки лыжной подготовки заменяются уроками спортивных игр.

Волейбол 12 (30)ч

Цель:- Развитие интереса и овладение технико-тактических действий игры в волейбол.

Задачи:- 1. Дальнейшее ознакомление учащихся с правилами, соревнований по волейболу.

2. Обучение верхней и нижней передач мяча в парах через сетку.

3. Обучение передач мяча из зон 6—3—4—2 через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке.

4. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 4 м (через сетку).

5. Закрепление приема двумя руками снизу после перемещения мяча вперед.

Учебные нормативы:

1. Бег с изменением направления (по 6 м 5 раз). Оценки: М- «5» -10,7 с, «4» - 11,0 с, «3» -12,0 с; Д- «5» -11,2 с, «4» -11,8 с, «3» -12,5 с.

2. Прыжок в длину с места. Оценки: М –«5» - 210 см, «4» -190 см, «3» -165см; Д – «5» -200 см, «4» -170см, «3» - 150 см.

3. Прыжки с выпрыгиванием вверх. Оценки: М: - «5» - 45-50 см, «4» - 44-38 см, «3» - 35 см, Д - «5» - 40 см и выше, «4» - 35см, «3» - 30 см.

4. Верхняя передача мяча над собой, нижняя передачи над собой. Оценки: «5» -20 передач, «4» - 15, «3» - 12 передач.

5. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед (10-15раз).

6. Нижняя прямая подача мяча (стоя на расстоянии 6 м от сетки) Из 10 подач –«5» - 8; «4» - 7; «3» - 6.

Домашнее задание (Комплекс №5):

1. Утренняя зарядка 7-8 упражнений.

2. Прыжки со скакалкой 500-700 раз

3. Приседания 2-3 серии по 30 раз

4. Поднимание прямых ног 3 серии по 30 раз

5. Поднимание туловища 3 серии по 30 раз

6. Отжимания 3 серии по 25(м) и 18(д) раз

7. Угол в виси на гимнастической стенке 3-5 подходов по 10

№ урока	Тема урока	Кол-во ч	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уч-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Мета предметные	предметные				
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	
1	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу	1	1. Правила соревнований по волейболу. Права и обязанности игроков. Состав команды и замены. Ошибки в расстановке игроков. 2. Равномерный бег, ОРУ в движении. 2. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах двумя руками, сверху со сменой мест в своих колоннах. 3. Многократные передачи над собой двумя руками сверху, двигаясь по площадке. 4. Нижняя прямая подача в стену с расстояния 9—10 м.	Словесный Наглядный Игровой Целостный	Беседа Индивидуальная Самостоятельная работа Групповая Игра	Формирование потребности к самостоятельной деятельности. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Познавательные: -изучать правила соревнований по волейболу. Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Регулятивные: - Планируют свои действия с поставленной задачей. Коммуникативные: - Формулируют собственное мнение и позицию, договариваются со сверстниками в процессе общения.	Учить играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Владеть основными правилами игры	Текущий	К-5		
2-3	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу.	2	1.Равномерный бег, ОРУ, бег с заданием, прыжки 2. Передача мяча сверху над собой, передачи мяча во встречных колоннах, с перемещением. 3. Ученикам, стоящим по зонам на одной стороне площадки, подают мяч снизу ученики, находящиеся на другой стороне площадки (по свистку учителя). Мяч принимают двумя руками снизу и направляют в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет вторую передачу в зону, к которой он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку. 4. Учебная игра в три касания.— 10 мин.	Словесный Наглядный Игровой Целостный	Индивидуальная работа Работа в парах Работа в группах Игра	Развитие мотива учебной деятельности, осознания личного смысла учения. Развития трудолюбия и самостоятельности.	Познавательные: - Осваивать технику верхней и нижней передач. Объяснять правила игры. Регулятивные: - контролировать свою деятельность, адекватно воспринимать замечания. Коммуникативные: - Выразить свои мысли в соответствии с задачами, взаимодействовать со сверстниками.	Демонстрировать передачи двумя руками сверху и снизу.	Выборочный контроль в технике передачи мяча сверху	К-5		
4-5	Верхняя передача мяча после выпада в сторону,	2	1. Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону. 2. Передачи мяча двумя руками снизу: средние (2—3 м) и высокие (4—5 м).	Целостный Наглядный Повторный Игровой	Индивидуальная работа Работа в парах и	Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социаль-	Познавательные: - Выполнять технику передач. Объяснять правила игры в волейбол.	Выполнять правильно технические действия.	Само и взаимоконтроль	К-5		

	передачи в стену в движении.		3. Многократные передачи мяча над собой двумя руками сверху. Через каждые четыре передачи ученик поворачивается кругом и продолжает передачи над собой. Вариант: выполнить приседание с касанием пола двумя руками. 4. Упражнение в парах: один ученик с мячом (на расстоянии 4—5 м от стены) выполняет нижнюю прямую подачу, другой принимает мяч над собой. 5. 5. Учебная двусторонняя игра 6—7 мин.		группах Игра	ной роли. Развитие доброжелательности, сочувствия к другим людям.	Регулятивные: - Осуществлять действия по образцу, контролировать свою деятельность и деятельность товарищей. Коммуникативные: - устанавливать рабочие отношения, управлять поведением сверстников в командной игре.	Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам,				
6	Верхняя передачи над собой (контроль), передачи в парах через сетку.	1	1. Равномерный бег с заданием 5-6 мин. 2. Круговая тренировка (5—6 человек в каждой группе). Станция 1: многократные передачи мяча над собой двумя руками снизу —1 мин. Станция 2: сгибание и разгибание рук в упоре лежа —1 мин. Станция 3: прыжки ч/з скакалку в 1 мин. Станция 4: верхняя передача (2—3) мяча в стену с переходом в конец колонны —1 мин. Станция 5: из и.п. упор лежа выполнить передвижение по кругу переставляя руки вправо, затем влево —1 мин. Станция 6: броски медицин бола (1 кг) в стену с расстояния 4—5 м одной рукой снизу—1 мин. Станция 7: приседание и быстрое вставание с подниманием рук вверх—1 мин. Станция 8: многократные прыжки через препятствия (скамейка, барьеры) высотой 30—50 см толчком двух ног—1 мин. 3. Учебная игра — 8—10 мин.	Целостный Стандартно-повторный Соревновательный Игровой	Групповая Мини-соревнование Игра	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели. Развитие двигательных качеств.	Познавательные: - преодолеть упорство в прохождении контрольных упражнений, применять практические умения в игровой деятельности. Регулятивные: - Адекватно принимать оценку и замечания учителя, оценивать действия партнёра и свои. Коммуникативные: - Слушать и слышать друга , устанавливать рабочие отношения	Выполнять правильно технические действия. Владеть техническими приёмами игры в волейбол по упрощенным правилам.	Контроль Техники передачи мяча сверху	К-5		
7-8	Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача	2	1. «Встречные эстафеты с мячом» — 5—6 мин.. 2. Чередование передач мяча над собой двумя руками сверху (5—6 передач) и снизу (5—6 передач). 3. Передача мяча сверху двумя руками	Соревновательный; Целостный Наглядный Игровой	Эстафета Индивидуальная Групповая Игра	Развитие мотива в учебной деятельности, доброжелательности, эмоционально-нравственной	Познавательные: - Осваивать технику нижней прямой подачи, применять умения в игровой деятельности. Регулятивные: - Осу-	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	К-5		

	кулаком		во встречных колоннах, с перемещением. 4. Учить нижней прямой подаче кулаком с ближнего расстояния. 5. Учебная игра в три касания (при приеме мяча с подач фиксируются только грубые ошибки)—8 мин.			отзывчивости.	ществлять действия по образцу и заданным пра-вилам, контролировать свои действия. Коммуникативные:- Взаимодействовать со сверстниками, устанавливая дружеские и рабочие отношения.	технические действия (нижняя прямая подача, передачи в парах через сетку и в колоннах).				
9-10	Нижняя передача во встречных колоннах, передачи с перемещением Отбивание мяча кулаком,	2	1. Равномерный бег с заданием -7мин. 2.Нижняя передача над собой, в парах во встречных колоннах 8-9 мин. 3. Показ техники отбивания мяча кулаком: бросок теннисного (тряпичного) мяча и ловля прямой рукой в прыжке; ловля в прыжке волейбольного мяча 8 мин 4. Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5 -6 м. После удара мячом в стену игрок ловит мяч и двумя руками снизу посылает его в стену 5-6 мин 5. Учебная игра (по заданию учителя) — 10 мин.	Соревновательный Наглядный Целостный Игровой	Соревнование Индивидуальная работа Работа в паре Игра	Проявление трудолюбия, самостоятельности и упорства в достижении цели урока	Познавательные:- Объясняют и осваивают технику отбивания мяча кулаком, нижней прямой подачи. Регулятивные:- самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников. Коммуникативные:- эффективно сотрудничать со сверстниками и учителем, задавать	Демонстрируют технические действия (отбивание мяча и нижнюю подачу). Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Само и взаимоконтроль	К-5		
10-11	Нижняя прямая подача, передачи мяча в движении	12	1. ОРУ с предметом. 2. Верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах (с переходом игроков). 3. Ученик подбрасывает мяч вверх и в прыжке кулаком подбивает его вверх над собой. 4. Нижняя прямая подача в левую или правую половину площадки. 5. Учебная игра —8 мин.	Целостный Соревновательный Игровой	Групповая Работа в парах Игра	Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и упорство.	вопросы и объяснять характерные ошибки.	Демонстрировать технику нижней прямой подачи выполнять правильно технические действия.	Контроль техники нижней передачи	К-5		
12	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу	1	1. Чередование передач (3—4) двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу на расстоянии 4—5 м. 2. Упражнения в передачах мяча во встречных колоннах 5—6 мин. 3. Отбивание подвешенного мяча кула-	Наглядный Целостный Игровой	Индивидуальная; В парах и группах Игровое задание; Игра	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Развитие этических чувств и морально-нравственных	Познавательные:- проявлять умения выполнять упражнения на в разных условиях. Регулятивные:- Контролировать свою деятельность, и преодо-	Выполнять игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	К-5		

			ком в прыжке (в парах): один ученик набрасывает мяч к сетке, другой отбивает мяч кулаком в прыжке через сетку. 4. Передачи мяча на три касания 5. Учебная игра—8 мин.			ценностей.	левать препятствия. Коммуникативные:- Устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями.	технические действия				
13	Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу над собой с перемещением	1	1.Равномерный бег,ОРУ—5 мин. 2. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах в зонах 1—4; 2—5; 3—6; 2—1; 4—5. 3. Упражнения нижней передачи над собой с перемещением. 4. Ученики стоят в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6. С другой стороны площадки ученики выполняют нижнюю прямую подачу через сетку. Приняв мяч двумя руками снизу, направить его в зону 3. Из зоны 3 второй передачей направить мяч в зону 4 или 2, а затем через сетку на площадку, с которой производилась подача. 5. Учебная игра по заданию учителя — 10 мин.	Игровой Целостный Словесный	Работа в группах Индивидуальная работа Игра	Проявлять трудолюбия, самостоятельности и упорства в достижении цели урока	Познавательные:- Описывать и объяснять технику нижней прямой подачи, верхней и нижней передач. Регулятивные:- самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников. Коммуникативные:- эффективно сотрудничать со сверстниками и учителем, задавать вопросы и объяснять характерные ошибки.	Выполнять правильно технические действия (нижнюю подачу, передачи) играть в волейбол по упрощенным правилам,	Само и Взаимоконтроль	К-5		
15-16	Нижняя подача, приём с передачей из зон 6-3-4, 6-3-2. Скоростно-силовые упражнения.	2	1. Ученики стоят в колонну по одному в зоне 4. Учитель набрасывает мяч к сетке, игрок, стоящий в колонне первым, выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку. 2. Многократные передачи мяча двумя руками снизу над собой. 3. Упражнения в прямой нижней подаче (на отметку)—5—7 мин. 4. Учебная игра —7—10 мин	Словесный Наглядный Целостный Стандартно-повторный Игровой	Фронтальная Групповая Индивидуальная В парах Игра	Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства.	Познавательные:- Объяснять и демонстрировать технику нижней прямой подачи. Регулятивные:- контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные:- Взаимодействовать со сверстниками, устанавливать отношения и управлять эмоциями.	Выполнять правильно техническое действие (нижняя прямая задача)	Выборочный	К-5		

16-17	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи, игра в три касания.	2	1. Бег с заданием, прыжки ч/з скамейку и на гимнастическую стенку 2. Передача мяча двумя руками снизу над собой, двигаясь из зоны I, по прямой, в зону 5 на другой стороне площадки. 3. Отбивание мяча кулаком в парах: ученик набрасывает мяч на сетку, другой, стоя к ней спиной, в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку. 4. Нижняя прямая подача и прием мяча с подачи снизу. 5. Учебная игра по заданию учителя — 8—10 мин.	Целостный Игровой	Индивидуальная Работа в группах и парах Игра	Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и самостоятельность.	Познавательные:- Выполняют технику нижней передачи и нижней прямой подачи, проявляют умения. Регулятивные:- Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и товарищей. Коммуникативные:- Взаимодействуют и устанавливают рабочие отношения, управляют поведением сверстников в командной игре.	Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (нижняя передача)	Контроль техники подачи мяча в заданное место	К-5		
18-19	Контроль техники нижней передачи. Прием и передачи мяча, игра с заданием	2	1. Игра «Катящаяся мишень»—5-7 мин. Две команды располагаются в 2-3 м от лицевой линии. В центре установлено несколько в/б мячей. По сигналу ученики обеих команд стараются, бросая теннисные мячи, закатить волейбольный мяч на сторону противника за трехметровую линию. 2. Верхняя передача мяча во встречных колоннах (с переходом игроков). 3. Ученик подбрасывает мяч вверх и в прыжке кулаком подбивает его вверх над собой. 4. Нижняя прямая подача в левую или правую половину площадки. 5. Учебная игра —8 мин.	Игровой Целостный	Игра Групповая Работа в парах Игра	Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства.	Познавательные:- Объяснять и демонстрировать технику нижней прямой подачи. Регулятивные:- контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные:- Взаимодействовать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями.	Выполнять правильно техническое действие (нижняя передача после подачи)	Выборочный контроль в технике нижней передачи	К-5		

20-21	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу, двусторонняя игра.	2	1. Чередование передач (3—4) двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу на расстоянии 4—5 м. 2. Упражнения в передачах мяча сверху двумя руками во встречных колоннах (оценивается техника выполнения)—5—6 мин. 3. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (в парах): один ученик набрасывает мяч к сетке, другой отбивает мяч кулаком в прыжке через сетку. 4. Поочередный прием снизу и передача двумя руками сверху 5. Учебная игра—8 мин.	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная индивидуальная Работа в парах и группах Игра.	Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и самостоятельность.	Познавательные: - Демонстрировать чередование верхней и нижней передач, проявлять умения. Регулятивные: Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и товарищей. Коммуникативные: - Взаимодействуют и устанавливают отношения, управляют поведением в игре.	Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (чередование верхней и нижней передач)	Контроль в чередовании передач	К-5		
22-23	Контроль передачи мяча с перемещением в тройках, в четвёрках.. Учебная игра.	2	1. ОРУ и челночный бег 2. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах в зонах 1—4; 2—5; 3—6; 2—1; 4—5. 3. Упражнения в верхней передаче мяча над собой двумя руками. 4. Ученики стоят в зонах 1,2,3,4,5,6. С другой стороны площадки ученики выполняют нижнюю прямую подачу через сетку. Приняв мяч двумя руками снизу, направить его в зону 3. Из зоны 3 второй передачей направить мяч в зону 4 или 2, а затем через сетку на площадку, с которой производилась подача. 5. Учебная игра—10 мин.	Игровой Целостный	Групповая В парах Игровое задание	Проявлять трудолюбия, самостоятельность и упорство в достижении цели урока	Познавательные: - Выполнять технику верхней и нижней передач с перемещением. Регулятивные: - самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и сверстников Коммуникативные: - эффективно сотрудничают со сверстниками и учителем, объясняют характерные ошибки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (передачи в парах через сетку).	Контроль и оценка техники выполнения передач мяча с перемещением.	К-5		
24-25	Отбивание мяча от сетки, скидывание мяча. Групповые задания в тройках и	2	1. Многократные передачи мяча двумя руками снизу над собой. 2. Ученики стоят в колонну по одному в зоне 4. Учитель набрасывает мяч к сетке, игрок, стоящий в колонне первым, выходит к сетке и в	Наглядный Целостный Игровой	Групповая Индивидуальная игра	Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства.	Познавательные: - Самостоятельно выполнять технику нижней прямой подачи. Регулятивные: -	Выполнять правильно техническое действие (отбивание мяча, нижняя прямая	Выборочный	К-5		

	четвёрках:		прыжке отбивает мяч кулаком 3. Упражнения в прямой нижней подаче (на отметку)—5—7 мин. 4. Учебная игра —7—10 мин				контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные: - Взаимодействуют со сверстниками, устанавливают отношения и управляют эмоциями.	подача в заданную зону)				
26-27	Контроль техники приёма мяча после подачи, учебная игра	2	1. ОРУ с мячом, верхняя передача мяча в парах: передача над собой- поворот на 45*(3-4 раза) затем партнёру; над собой- поворот вправо /влево на 90*-передача боком, назад с поворотом на 180*. 2. Передача мяча двумя руками снизу над собой, двигаясь из зоны I по прямой в зону 5 на другой стороне площадки. 3. Отбивание мяча кулаком в парах: ученик набрасывает мяч на сетку, другой, стоя к ней спиной, в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку. 4. Прием мяча снизу с подачи. 5. Учебная игра— 8—10 мин.	Словесный Наглядный Целостный Регламентированный Игровой	Индивидуальная Контрольный тест Работа в парах Игра	Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, про-являть трудолюбие и самостоятельность.	Познавательные: - Выполняют приём мяча с подачи двумя руками снизу, проявляют качества и умения. Регулятивные: Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и деятельность товарищей. Коммуникативные: - Взаимодействуют и	Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (приём мяча снизу).	Само и взаимоконтроль выполнения приёма мяча с подачи	К-5		
28-30	Учебная игра в три касания	3	1. Многократные передачи мяча двумя руками снизу (с разной высотой). 2. Упражнения в отбивании мяча кулаком в прыжке у сетки (на отметку) — 7—8 мин. 3. Прием мяча (с нижней подачи) снизу двумя руками (выполняется в сетку с расстояния 4—5 м). 4. Учебная игра —10 мин.	Целостный Игровой	Индивидуальная работа Работа в парах Игра	Осознание смысла учения и освоение навыков в игровой ситуации. Развитие этических чувств и эмоционально – нравственных качеств.	устанавливают рабочие отношения, управляют поведением сверстников в командной игре.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком в прыжке	К-5		

4 четверть 24 часа. Лёгкая атлетика.

Цель: Формирование интереса к занятиям лёгкой атлетикой, развитие двигательных способностей и физических качеств посредством физических упражнений, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи: 1. Раскрыть значения: о реакции организма на различные физические нагрузки; основные приемы самоконтроля; самостраховка при выполнении упражнений; оказание первой помощи при травмах.

2. Учить: бегу со старта, стартовому разгону и переходу на бег по дистанции; бегу на дистанции до 3,5 км; прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» — переход через планку и уход от нее; прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» — движения рук и ног в полете; метанию малого мяча на дальность с 4—6 шагов разбега, с 10—12 м в цель (из положения лежа); преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

Требования к учащимся: знать основы самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями; уметь выполнять домашние задания по развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовые упражнения; овладеть учебными нормативами программы и требованиями комплекса ГТО.

Учебные нормативы

- | | |
|---|--|
| 1. Бег 30м | девочки - 4.9 - 5.4 - 5.9 - 6.1с, мальчики - 4.7 - 5.1 - 5.5 - 5.8с. |
| 2. Челночный бег | девочки - 8.6 - 9.0 - 9.4 9.9 мальчики - 8.0 - 8.7 - 8.3 9,0 |
| 3. Бег на 60 м | девочки—8,8—9,7—10,5 с, мальчики—9,7— 10,2—10,7 с). |
| 4. Бег на 1000 м | девочки – 4,20; 4,50; 5,15. мальчики – 3,50; 4,20;4,50 |
| Бег на 2000 м | девочки: 12,30; 13,30; 14,30; мальчики: 9,00; 9.45; 10,30. |
| Бег на 3000 м | девочки: без учёта времени; мальчики: 16,30; 17,30; 18,30 |
| 5. Прыжок в длину с разбега | девочки: 3 м 60 см —3 м 10см — 2 м 60 см; мальчики: 4 м 10 см —3 м 70 см —3 м 10 см. |
| 6. Прыжок в высоту с разбега | девочки: 115—110—100 см, мальчики: 130—120—105см. |
| 7. Метание малого мяча | девочки: 27—21—17 м; мальчики: 42—37—28 м. |
| 8. Выполнение нормативов 4 ступени комплекса ГТО. | |

Домашние задания - Комплекс № 1:

1. Утренняя гигиеническая зарядка (7—8 упражнений).
2. Упражнения со скакалкой (до 2 - 4 мин).
3. Подтягивания 3X10 (М)-3X20 (д) раз.
6. Метания теннисного мяча на дальность отскока от стенки с 4—6 шагов разбега (30 бросков).
7. Бег в упоре (о стенку) на частоту шагов 2—3 раза (15 с).
8. Медленный бег (девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин).
9. Отжимания: М- 25, 30, 35; Д- 10 -15 -18
10. Поднимание туловища из положения лёжа согнув колени под углом 40* 30-50 раз

№ Урока	Тема урока	Кол-во ч.	Содержание учебного материала	Методы обучения	Форма деятельности уч-ся	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Мета предметные	предметные			к	ф
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	
82/1	Т.Б на уроках л/а. Низкий старт и стартовое ускорение. Челночный бег 3х10; 6х10; 10х10.	1	1.Повторить технику безопасности на уроках л/а. 2. Равномерный бег 10-12 мин, СБУ. 3. Низкий старт 30–40 м. Развитие скоростных качеств 4. Бег по дистанции (70–80 м). 5. Эстафетный бег.	Словесный Целостный Стандартно-повторный Игровой	Фронтальная В парах Групповая Соревнование	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, последовательность и внимание.	Познавательные:- Описывать технику бега на короткие дистанции, осваивать её самостоятельно. Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки, выбирают индивидуальный режим нагрузки и контролируют её. Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками и учителем в процессе освоения материала, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя.	Выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».	Текущий Оценка техники ч/б 3х10м Девочки: «5»-8,6 «4»-8,8 «3»-9,6 Мальчики: «5»-8,0 «4»-8,3- 8,7 «3»-9,0	К-1		
83/2	Низкий старт и бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	1. Равномерный бег и СБУ. 2. Пробегание отрезков 30-60м с низкого старта 3. Учить переходу через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» 4. Круговая эстафета.	Словесный Наглядный Целостный Соревновательный	Фронтальная Групповая Игра-Эстафета	Развивать трудолюбие самостоятельность и целеустремлённость. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Познавательные:- Объяснять и выполнять технику прыжка в высоту, ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Регулятивные:- Владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Владеть техникой выполнения прыжка в высоту с разбега. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Выборочный в техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	К-1		

						Коммуникативные Взаимодействовать со сверстниками и учителем.						
84/3	Прыжок в высоту с разбега, Прыжки со скакалкой, ОФП.	1	1. Равномерный бег 10-12 мин. ОРУ и СБУ 2. Прыжках в высоту. Учить переходу через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». 3. Упражнения по станциям на развитие физических качеств. -прыжки со скакалкой -подтягивания -поднимание ног в висе -бег по лабиринту 4 Д/З и подведение итогов урока.	Словесный Наглядный Целостный Соревнование	Фронтальная В парах Групповая	Проявлять универсальные умения в беге и прыжках в высоту. Развивать трудолюбие, самостоятельность и целеустремлённость. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Познавательные:- Объяснять и выполнять технику прыжка в высоту, ориентироваться в разнообразии способов перемещения. Регулятивные:- Владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Коммуникативные:- - формирование действия моделирования упражнений. Адекватно воспринимать замечания учителя.	Владеть техникой выполнения прыжка в высоту с разбега. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Само и Взаимоконтроль в технике выполнения прыжка в высоту с разбега.	К-1		
85/4	Прыжок в высоту с разбега, Метание мяча в цель, бросок набивного мяча 2кг.	1	1.Равномерный бег, ОРУ и СБУ. 2. Учить прыжкам в высоту с полного разбега (обращая внимание на правильность перехода через планку и ухода от нее, постепенно поднимая планку). 3.Метание мяча в цель 4. Бросок набивного мяч 5. Проверка прыжка в длину с места	Словесный Наглядный Целостный Круговая тренировка Соревнование	Фронтальная Групповая Контрольный тест	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Развивать личностные качества	Познавательные:- Выполнять технику прыжковых упражнений, осваивать её. Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки техники прыжков, Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя.	Выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием». Выполнить норматив прыжка в длину с места.	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Контроль прыжка в длину с места: Мальчики «5»-210 «4»-180-195 «3»-160 Девочки «5»-200 «4»-160-180 «3»-145	К-1		

86/5	Контроль техники прыжка в высоту с разбега, ОФП, тест на гибкость	1	1. Равномерный бег ОРУ и СБУ. 2. Проверка техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». 3. Тест на гибкость 4. Упражнения на развитие двигательных качеств: -прыжки со скакалкой, - подтягивания/отжимания - поднятие туловища	Словесный Целостный Соревновательный	Фронтальная Групповая Контрольный тест	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость. Развивать личностные качества	Познавательные:- Применять технику прыжковых упражнений для развития физических способностей. Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие.	Выполнять технику прыжка в длину с места и в высоту с разбега способом «перешагиванием».	Контроль теста на гибкость: (наклон стоя) Девочки- «5»-20 «4»-12-14 «3»-8 Мальчики- «5»-9 «4»-6-7 «3»-2	К-1		
87/6	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции, метание мяча на дальность.	1	1. Равномерный бег, ОРУ, СБУ. 2. Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега 2. Подвижные игры	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная Групповая Соревнование Игра	Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества	Коммуникативные:- Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.	Выполнить норматив в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием»	Контроль прыжка в высоту с разбега: Д: 5—115 см, 4--105 см, у 3 — 100 см; М: 5—130 см, 4—120 см, 3—110 см.	К-1		
88/7	Бег на короткие дистанции, метание мяча, подтягивание.	1	1. ОРУ. Равномерный бег 12 мин. 2. СБУ. Низкий старт 30—40 м. Развитие скоростных качеств 3. Эстафетный бег по дистанции (70—80 м). 4. Метание мяча с 3-5 шагов разбега 5. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше?»	Целостный Соревновательный Словесный Игровой	Фронтальная Групповая Мини-соревнование Строго регламентированный Игра	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и задач урока.	Познавательные:- Осваивать технику метания мяча, бег с максимальной скоростью. Регулятивные:- Выбирать разбег во время метания, регулировать скорость разбега. Коммуникативные:- -Взаимодействие со сверстниками во время освоения упражнений и подвижных игр.	Помнить инструкцию по ТБ во время бега и метания мяча. Подбирать разбег во время метания, выполнять резкую остановку и хлесткое движение рукой вперед-вверх.	Текущий	К-1		

89/8	Контроль бега на 30 м, метание мяча.	1	1. СБУ. Пробегание отрезков с максимальной скоростью 30-60-80м. Контроль в беге на 30м. 2. Метание мяча в цель и на дальность, с места, с разбега 3. Упражнение на силу рук -подтягивание в висе, -отжимания, -сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. 4. Равномерный бег на средние дистанции.	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная Групповая Соревнование	Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества	Познавательные:- Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно.. Регулятивные:- Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС. Выявлять и устранять характерные ошибки Коммуникативные:- Взаимодействие со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.	Выполнить норматив по бегу 30 м с максимальной скоростью	Контроль в технике низкого старта Бег 30 м Девочки 5- 4,9 4- 5,4 – 5,9 3- 6,1 Мальчики : 5- 4,7 4- 5,1-5,5 3- 5,8	К-1		
90/9	Бег 60м на результат, Метание малого мяча, эстафетный бег, подтягивание.	1	1. Разминка, СБУ, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 60-80 м. Передача эстафетной палочки в коридоре 15-20м. 2. Метание мячей на дальность. 3. Прыжки через препятствия, прыжки в длину с разбега 4. Равномерный бег на средние дистанции.	Целостный Соревновательный Строго регламентированный Практический	Фронтальная Групповая В парах	Развивают нравственные качества: трудолюбие, целеустремленность, самостоятельность; спортивные: меткость, ориентирование в пространстве, координацию.	Познавательные:- Осваивать технику метательных упражнений.. Регулятивные:- выявляют и устраняют характерные ошибки. Коммуникативные:- Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения метательных упражнений.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м, демонстрируют технику метания.	Контроль в беге на 60м девочки: «5»- 8,8; «4»-9,7; «3»-10,5; мальчики: «5»-9,7; «4»-10,2; «3»-10,7 Само и Взаимоконтроль в технике метания мяча	К-1		
91/10	Равномерный бег до 12мин. метание мяча Бег по прямой с максимальной	1	1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ и прыжковые упр-я. 2. Бег 60-100м с низкого старта 3. Метанию малого мяча 4. Прыжок в длину с 11-13разбега	Целостный Соревновательный Строго-регламентированный	Фронтальная Групповая Индивидуальная	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Познавательные:- Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укре-	Формировать способность в беге на 60 м с максимальной скоростью,	Контроль в метании мяча в цель	К-1		

	ной скоростью 100м.		5.Равномерный бег на средние дистанции	Круговая тренировка		Определять ситуации, требующие применения правил безопасности.	пления здоровья. Регулятивные: - готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании, Коммуникативные: -составляют комплексы ФУ на развитие х качеств.	выполнить технику метания мяча в цель с 12-14 и с 16 метров.				
92-93/11-12	Бег 100м на результат, метание мяча на результат, прыжок в длину с разбега.	2	1. ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. 2. Сдача учебных нормативов в беге на 100 м 3. Ознакомить учащихся с прыжками в длину с разбега способом «согнув ноги 4. Учить метанию мяча на дальность: —5. Ознакомить учащихся с бегом на средние дистанции:	Целостный Соревновательный Игровой	Фронтальная Самостоятельная Групповая Соревнование Игра	Применять физические упражнения для развития физических качеств. Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности.	Познавательные: - Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: - Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения метательных упражнений, адекватно реагировать на оценку и замечания.	Формировать способность в метании мяча в цель и на дальность. Выполнить норматив в беге на 60м.	Контроль в беге на 100 метров девочки: «5»- 16,5; «4»-17,5; «3»-18,5; мальчики: «5»-14,0; «4»-14,5; «3»-15,0 Контроль в метании мяча: Девочки: «5»-27м; «4»-21м; «3»-17м; мальчики: «5»-42м; «4»-37м; «3»-28см	К-1		
94-95/13-14	Равномерный бег до 15 мин, Прыжок в длину с разбега.	2	1. ОРУ в движении.СБУ. 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Силовые упражнения на турнике 4. Бег на средние дистанции	Наглядный Целостный Строгорегламентированный Стандартно-повторный	Фронтальная Групповая Игра-соревнование	Развивать трудолюбие самостоятельность целеустремлённость. Определять ситуации, требующие применение правил безопас-	Познавательные Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: - Применять прыж-	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега, подбирают разбег, приземляются на согнутые ноги. Выполняют бег	Текущий Контроль в подтягивании М- «5»-8-9 «4»-6-7 «3»-2-4	К-1		

					ности и предупреждение травматизма.	ковые упражнения для развития физических способностей. Коммуникативные: -Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения учебного материала.	на средние дистанции в равномерном темпе.	Д- «5»-18-20 «4»-13-15 «3»-10				
96-97/15-16	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	2	1. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Силовые упражнения 4. Медленный равномерный бег в течение 6 минут. 5. Упражнения на восстановление дыхания.	Целостный Стандартно-повторный Игровой	Фронтальная Групповая Индивидуальная Контрольный тест Игра	Проявлять нравственно – волевые и положительные качества личности в процессе урока.	Познавательные: - Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные :- Выявлять и устранять характерные ошибки техники, Коммуникативные: - Адекватно воспринимают замечания учителя.	Формировать способность в технике прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; Выполнять длительный бег 6 минут	Контроль В беге за 6 минут. М: 5-1450 4-1200-1300 3-1050 Д: 5-1250 4-1000-1150 3-85	К-1		
98-99/17-18	Равномерный бег, контроль прыжка в длину с разбега.	2	1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2. Преодолением вертикальных, препятствий 3. Сдача учебных норм по прыжкам в длину с разбега. 4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности	Целостный Соревновательный Повторный Игровой	Фронтальная Групповая Соревнование Индивидуальная Игра	Проявлять универсальные умения. Развивать трудолюбие самостоятельность и целеустремленность Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Познавательные: - Выполнять технику прыжка в длину, ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Регулятивные: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи. Коммуникативные: -Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать замечания и оценку.	Формировать спортивные качества. Выполнять прыжки в длину с разбега на результат.	Контроль в прыжках в длину с разбега. Девочки: «5»- 350см; «4»-300см; «3»-240см; мальчики: «5»-380см; «4»-350см; «3»-290см	К-1		
100-101/	Бег 1500м. Футбол,	2	1.ОРУ в движении. 2.Силовые упражнения	Фронтальный Целостный	Групповая Индивидуальная	Проявлять нравственно –	Познавательные: - формируют умение	Формировать выносливость в	Контроль в беге на 1500 м	К-6		

19-20	волейбол.	3. Равномерный бег на длинные дистанции 1500-2000м. 4. Подвижные и спортивные игры: пионербол, футбол.	Повторного выполнения Игровой	я Игра	волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. Добиваться успеха в выполнении задания	осваивают технику бега на длинные дистанции. Регулятивные: - выполняют действия в соответствии с поставленной задачей, контролируют самочувствие. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем.	беге на 1500м на результат. Владеть умением преодолевать препятствия.	девочки: «5»—7,30, «4»—8,00, «3»—8,30; мальчики: «5»—7,00, «4»—7,30, «3»—8,00;			
102-103-21-22	Бег 2000м, спортивные игры.	2 1. Разминка, ОРУ. 2. Силовые упражнения на турнике 3. Сдача учебных норм в беге на 1500 4. Подвижные игры с мячом	Фронтальный Целостный Игровой	Индивидуальный Групповой Игра	Проявлять трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость.	Познавательные: - Осваивать технику бега на длинные дистанции. Регулятивные :- выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют	Выполняют бег на длинные дистанции, играют в спортивные игры	Контроль в беге на 2000м: Д: 5-12,30 4-13,00 3-14,30 М: 5-9,00 4-9,45 3-10,30			
104-105-23-24	Подготовка к сдаче норм ГТО	2 1. Разминка, ОРУ, СБУ 2. Сдача норм комплекса ГТО: -Бег 60 м -Подтягивание / или отжимание -Наклон вперёд из положения стоя -Прыжок в длину с места / или с разбега -Поднимание туловища за 1 мин -Метание мяча 150г. -Бег 2 км -Кросс 3 км	Целостный Наглядный Соревновательный	Индивидуальная Соревнование	Проявлять трудолюбие, целеустремлённость, самостоятельность.	контрольные нормативы. Коммуникативные: -Адекватно воспринимают замечания и оценку учителя.	Выполняют комплекс норм ГТО, развивают физические способности.	Комплекс ГТО 4 ступени.			