****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса средней общеобразовательной школы разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:  
1.Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ  
2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».  
3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений  
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"  
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"  
6. Приказ. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19 - №2.  
7. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях  
8.Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классы», В.И. Лях, А. А. ЗданевичМ., «Просвещение», 2014г.  
9.Основная образовательная программа МОУ Кротковская основная школа.  
10. Положение о рабочей программе МОУ Кротковская основная школа.

**Место предмета в учебной деятельности**

В учебном плане МОУ Кротковская ОШ на изучение предмета «физическая культура» отведено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

**Результаты изучения предмета**

**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.

**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.  
**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.

**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.

**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 МАТНРИАЛА 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 движении 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,ловляи 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 -18часов****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.*

1. **Требования к образовательным результатам учащихся.**

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

**Метапредметныерезультаты 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.

**Предметныерезультаты 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

**5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение   
образовательного процесса по физической культуре.**

На основании Приказа Министерства образования и науки РФ от04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Инвентарь** | **Количество** |
| **1** | **Конь- козел** | **2** |
| **2** | **Мат гимнастический** | **20** |
| **3** | **Бревно гимнастическое** | **2** |
| **4** | **Скамейки гимнастические** | **10** |
| **5** | **Корзина баскетбольная** | **2** |
| **6** | **Стол теннисный** | **2** |
| **7** | **Канат для перетягивания** | **1** |
| **8** | **Мост гимнастический** | **2** |
| **9** | **Перекладина гимнастическая** | **1** |
| **10** | **Брусья гимнастические** | **1** |
| **11** | **Стойки для прыжков в высоту** | **2** |
| **12** | **Лыжи комплект** | **30** |
| **13** | **Гантели** | **10** |
| **14** | **Мат для брусьев** | **1** |
| **15** | **Конус игровой** | **30** |
| **16** | **Сетка волейбольная с тросом** | **4** |
| **17** | **Мяч баскетбольный** | **15** |
| **18** | **Мяч волейбольный** | **20** |
| **19** | **Мяч для метания** | **50** |

**6. Литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для учителя** | **Для учащихся** |
| **1.**Комлексная программа физического воспитания 1-11 классы,  В.И. Лях, А.А. Зданевич 2012г | 1. М.Я Виленский учебник «Физическая культура 8-9 классы» М.: Просвещение 2013г. |
| 2. М. Я. Виленский, В.И. ЛяхРабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е издание - М.: Просвещение, 2012г. | 1. Виммерт, Йорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. Жирновой. – М.: ООО ТД   «Издательство Мир книги», 2007г. |
| 3. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы,  М.: «ВАКО» 2005г | 3. В. С. Родиченко, С.А Иванов, А.Т, Контанистов, Л.Б. Кофман и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 1999г. |
| 1. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- (Настольная книга) | 4.С.П. Колганова, Л.А. Соколова. Спортивно-оздоровительная деятельность.  Издательство «Учитель». Волгоград 2013г. |
| 1. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред.- М., 1997г | 5.Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Методические пособия по видам спорта. М.: Просвещение 2013г. |
| 1. В.Г. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.И. Уточкин, Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград:Учитель, 2007 г. | 6. В.В. Погодин Методика физического воспитания и спортивной тренировки детей и взрослых учебное пособие для самообразования. Ульяновск 2015г. |
| 1. В.К.Велитченко, С.С.Волкова, Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-медицинской группе, М.: Просвещение 1988г. | 7. В.М Смирнов Физиология физического воспитания и спорта. ВЛАДОС-ПРЕСС,2002г. |
| 1. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре. М.: ВАКО 2014г. | 8. Г.А. Погадаев. Учебно-методическое пособие. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. Дрофа 2016г. |
| 1. В.И Лях, А.А Зданевич. Методическое пособие.Физическая культура. 8-9 классы. Москва «Просвещение» 2015г | 9. Гурьев С.В, Виленский М.Я Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. ФГОС. Издательство «Русское слово» 2014г. |
| 1. В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2014г. | 10.Н.А. Федорова Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. ФГОС  Издательство «Экзамен» 2016г. |
| 11.Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Издательство «Учитель» 2015г | 11.Е.П. Колганова. Олимпийские старты. 1-11 кл. Волгоград «Учитель»2013 |
| 12.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность.  Волейбол. М.: Просвещение 2011г. | 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника. Упражнения, игры, инсценировки. Издательство «Учитель» 2008г. |
| 13.Каинов А.Н Организация работы спортивных секций в школе. Программы,  рекомендации. Издательство «Учитель» 2014г. | 13. В.В. Погодин Методика спортивного воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых: учебное пособие для самообразования. Ульяновск, 2015 |
| 14. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы. ФГОС  М.: «Просвещение» 2015г. | 14. В.В. Погодин Методические рекомендации по подготовке и  сдаче нормативов комплекса ГТО. Ульяновск, 2016 |
| 15.Н.А. Федорова Физическая культура. Подвижные игры.  Справочник. ФГОС. Издательство «Экзамен» 2016г. | 15.Возрождение физкультурно-спортивных традиций: Комплекс  ГТО в Ульяновской области. Научно-методическое пособие  под редакцией Л.А. Парфёновой Ульяновск УлГПУ, 2014 |

**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) – IVстепени.

**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 ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | 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 3Х10м | 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 вперёд 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 12-14м(д) и 16м(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 3Х10 (М)-3Х20 (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 час | | Содержание  учебного материала | | | | Методы обучения | Форма деятельности  уч-ся | | Результаты освоения учебного предмета | | | | | | | Вид контроля | | | | | Д/з | | Дата проведения | | | |
| личностные | Метапредметные | предметные | | | | |
| к | | ф | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | | | 5 | 6 | | 7 | | | | | | | 8 | | | | | 9 | | 10 | | 11 | |
| **1** | **Лёгкая атлетика.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики, низкий старт,бег30м, 1000м | | | **15**  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 3Х10м * пробегание дистанции до 1000 м. | | | Словесный Стандартно-повторный  Целостный | Рассказ, показ, Выполнение упражнений в группах  Мини-соревнование | | Определять и кратко харак-теризовать физическую культуру как занятия физи-ческими уп-ражнениями.  Пересказывать тексты по исто-рии физичес-кой культуры.  Осваивать универсальные умения, свя-занные с вы-полнением организующих упражнений. | **Познаватель-ные:** формирова-ние умений осоз-нанного постро-ния высказыва-ния. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную инфор-мацию в допол-нительной лите-ратуре. **Коммуникативные:**формирова-ние действия мо-делирования**. Регулятивные*:*** овладение спо-собностью при-нимать и сохра-нять цели и зада-чи учебной дея-тельности, поиска средств ее осуществления. | | **Формирование** первоначальных представлений о значении физи-ческой культуры для укрепления здоровья человека (физического, со-циального и пси-хического), о ее позитивном вли-янии на развитие человека (физи-ческое, интеллек-туальное, эмоцио-нальное, соци-альное), о фи-зической куль-туре и здоровье как факторах успешной учебы и соци  Ализации | | | | | Текущий  Проверка норматива в **ч/б 3х10м**:  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 10минут. СБУиСПУ  2. Учить бегу из исходного по-ложения с низкого старта:   * повторить н/с 3—5 раз   — ускорение 5—6 раз на  дистанции до 60 м;  -- Эстафетный бег4х100м.  --Игра в футбол,РДК | | Целостный  Словесный Регламенти-рованный  Стандартно-повторный | Индивидуальная  Групповая  Соревнование | | Осваивать уме-ния, опреде-лять ситуации, требующие применения правил преду-преждения травматизма. Выявлять раз-личия в основ-ных способах передвижения человека. | **Познавательные**:- осваивать техни-ку упражнений, **Регулятивные:-**  Выбирать инди-видуальный ре-жим физической нагрузки и регу-лировать ЧСС.  **Коммуникатив-ные:** Взаимодей-ствие со сверстни-ками во время ос-воения упр-ий и подвижных игр. | | Формирование и проявление по-ложительныхкачеств личности, дисциплиниро-ванности, тру-долюбия и упор-ства в достиже-нии поставлен-ной цели и задач урока. | | | | | **Контроль в беге на 30 м** Девочки 5- 4,9 4- 5,4  3- 5,9  Мальч:  5- 4,7 4- 5,1 3- 5,5 | | | | | К-1 | |  | |  | |
| **3** | Низкий старт и бег 60м, сило-выеупраж-нения. Бег 1500м. | | | 1 | | | Равномерный бег 10 минут, ОРУ, СБУ. Бег 60м с низкого старта на результат. Подтягивание 3х5-8раз, поднимание 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 тех-нику упражнений и осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные:-** овладение способ-ностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:-** Взаимодей-ствие со сверстни-ками в процессе освоения мета-тельных упр-ий, адекватно реаги-ровать на замеча-ния. | | Развитие само-стоятельности и личной ответст-венности, нрав-ственных норм. Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, по-нимания и сопе-реживания чувст-вам 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: повтор-ный 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 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. | | Целостный,  Стандартно-повторный | Индивиду-альная  Групповая | | Выявлять раз-личия в основ-ных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил безопасности. | **Познавательные:-** Используют ра-зученные упраж-нения для разви-тия физических качеств, раскры-вают значение легкоатлетичес-ких упражнений для развития орга-низма и укрепле-ния здоровья.  **Регулятивные:-** Выполняют зада-ния, измеряют ре-зультатыи помо-гают оценивать **Коммуникативные:-**составляют комплексы ФУ на развитие физичес-ких качеств. | | Формируют спортивные, нравственные качеств личности, дисциплиниро-ванность, трудо-любие 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 | |  | |  | |
| **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 техникепрыжка 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 упраж-нения 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 регла-ментирован-ный (обуче-ние по частям)  Целостный | Индивидуальная Контрольный тест  Работа в группах  (соревновние) | | Применять фи-зические уп-ражнения для развития физи-ческих качесть.  Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности. | **Познавательные:-** осваивать тех-нику прыжковых упражнений.  **Регулятивные:-** принимать и сох-ранять задачи учебной деятель-ности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Взаимодейст-вие со сверстни-ками и учителем в процессе освоения прыжковых уп-ражнений, адек-ватно реагировать на оценку и замечания. | | Развивают самос-тоятельность и личной ответст-венность, нравст-венных норм.  Развиваютэти-ческие чувства, доброжелатель-ности и эмоци-онально-нравст-венной отзывчи-вости, 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 дистанции. | | | 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 повышен-нойопоры,  -прыжки в длину с 6—8 шагов разбега с преодолением невысокого препятствия;  3. Учить технике метания малого мяча на дальность. | | Словесный  Наглядный Целостный  Строго-регламенти-рованный  Игровой | Работа в парах  Групповое задание  Учебное Индивидуальное задание | | Развивать тру-долюбие само-стоятельность целеустрем-лённость.  Определять ситуации, требующие применениее правил безо-пасности. | **Познавательные** Объяснять техни-ку метания мяча.**Регулятивные:**-Применять мета-тельные и прыж-ковые упражнения для развития фи-зических способ-ностей, контроли-руют нагрузку по ЧСС и результату. **Коммуникативные:-**Взаимодейст-вие со сверстни-ками и учителем в процессе освоения | | Владеть техникой метания мяча на дальность и прыжкам в длину с разбега «согнув ноги».Выполнять упражнения в заданной и сорев-новательной интенсивности, грамотно распре-делять собствен-ные силы | | | | | **Выборочный**  Контроль техники метания | | | | | К-1 | |  | |  | |
| **7** | Прыжок в длину с разбега  Метание мячана 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  Соревнова-тельный  Регламенти-рованный  Игровой | ФронтальнаяРабота в группах  Учебное соревнование  Игровое задание  Игра  Индивидуальная работа | | Проявлять нравственно – волевые и по-ложительные качества лич-ности в про-цессе обуче-ния двигатель-ных действий. | **Познавательные:-** Осваивать само-стоятельноупр-я и применять для развития физ-ких способностей. **Регулятивные**:-Выявлять и устра-нять характерные ошибки техники прыжков.  **Коммуникативные:-** Взаимодей-ствуют со сверст-никами и учите-лем,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 выполне-ния пры-жка в дли-ну  **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 вертикаль-ных, 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 умерен-ной интенсивности (девочки: бег 5 раз по 500; мальчики: бег 5 раз по 600 м. По окончании бега проверить самочувстие и пульс. Провести игру на внимание (отгадай время, кто подходил, вызов номеров и др.). | | Целостный  Стандартно-повторный Соревнова-тельный  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 целеустремлённость  Определять ситуации, требующие применения правил преду-преждения травматизма. | **Познавательные:-** Объяснять и вы-полнять технику прыжка в длину, ориентироваться в разнообразии спо-собов перемеще-ний.  **Регулятивные:-**овладение способ-ностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, **Коммуникативные:**формирование действия модели-рования упраж-нений. Адекватно воспринимать оценку. | | Владеть техникой выполнения прыжка в длинну с разбега. Выполнить контрольный норматив.Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | | | | **Контроль впрыжках в длину с разбега.**  Девочки:  «5»-360см; «4»-310см; «3»-260см; мальчики: «5»-410см; «4»-370см; «3»-310см | | | | К-1 | | |  | |  | |
| **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  Соревнова-тельный | Фронтальная  Индивидуальная работа  Групповая работа  Учебное соревнование  Игра | | Проявлять нравственно – волевые ка-чества, трудо-любие, целеустремлённость. Доби-ваться успеха в выполнении контрольных нормативов | **Познавательные:-** Формирование умений выполне-ния действия, ос-ваивать технику бега на длинные дистанции.  **Регулятивные:-**выполнять дейст-вия в соответст-вии с поставлен-ной задачей, конт-ролировать само-чувствие. **Коммуникатив-ные:**Взаимодейство-вать со сверстни-ками и учителем, адекватно воспри-нимать оценку. | | Выполнять л/а упражнения в за--данной и соревно-вательной интен-сивности, грамот-но распределять собственные си-лы, организовы-вать и игры. | | | | | **Контроль в метании**  Девочки:  «5»-27м; «4»-21м; «3»-17м; мальчики: «5»-42м; «4»-37;  «3»-28см | | | | К-1 | | |  | |  | |
| **10** | Бегна длинные дистанции. | | | 1 | | | 1. ОРУ в движении.  2. Равномерный бег 15-мин  3. СБУ. Пробегание отрезков 3Х100м.  4. Упражнения на развитие гибкости и силырук | | Фронтальный  Целостный, Стандартно-повторный | Индивидуальная ГрупповаяСамостоятельная работа | | Развитие са-мостоятель-ности и лич-ной ответст-венности, доб-рожелатель-ности, эмоци-онально-нрав-ственной от-зывчивости, понимания и сопережива-ния чувствам других людей. | **Познавательные:-**Расскрывают зна-чение легкоатле-тических упраж-нений для укреп-ления здоровья и систем организма **Регулятивные :-**, выявлять и устра-нять характерные ошибки. **Коммуникативные:**Составлют с учителем и свер-стниками комп-лексы упражне-ний для развития двигательных ка-честв. | | Формирование навыка система-тического наблю-дения за своим физическим сос-тоянием, величи-ной физических нагрузок. | | | | | Текущий  **6-мин бег**.  Девочки  «5»-1250  «4»1150  «3»-1000  Мальчики  «5»-1450 «4»1300-  «3»-1200 | | | | К-1 | | |  | |  | |
| **11** | Бег на вы-носливость. 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 бегна выносливость. По окончании бега проверить самочувствие и пульс. | | ЦелостныйСтандартно-повторный  Соревновательный  Фронтальный | Работа в группах Контрольное тестирование  Самостоятельная работа | | Формирование и проявление положительных качеств лич-ности, дисци-плинирован-ности, трудо-любия, упор-ства в дости-жении постав-ленной цели. | **Познавательные**:-Осваивают само-стоятельно техни-ку бега на длин-ные дистанции  **Регулятивные**:- используют легко-атлетические уп-ражнения в само-стоятельной дея-тельности и осу-ществляют конт-роль за нагрузкой во время занятия.  **Коммуникативные**:- Взаимодей-ствуют со сверст-никами, | | Демонстрируют технику бега на длинные дистан-ции, выполняютконгтрольный тест на гибкость, контролируют самочувствие и грамотно распре-деляют соб-ственные 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 ка-чества, трудо-любие, целе-устремлён-ность. | **Познавательные:**- Используют ра-зученные упраж-нения для разви-тия физических качеств.  **Регулятивные**:- Выполняют конт-рольный норма-тив,регулируют своё самочуствие во время бега. **Коммуникативные**:- Адекватно воспринимают оценку учителя. | | Выполняют бег на выносливость в соревнователь-ной интенсивнос-ти, соблюдают правила техники безопасности и предупреждения травматизма | | | | | **Контроль**  Подтягива-ние:  Девочки  «5»-19  «4»-12-15  «3»-5-10  Мальчики  «5»-8  «4»-5-6  «3»-1-3 | | | | К-1 | | |  | |  | |
| **13-14** | Бег на выносли-вость Спортивные игры | | | 2 | | | 1. ОРУ и СБУ  2. Равномерный бег по дистанции 2000м.  3. Спортивные игры: футбол, волейбол. | |  |  | | Формирование и проявление положительных качеств лич-ности, дисци-плинирован-ности, трудо-любия, упор-ства в дости-жении постав-ленной цели. | **Познавательные**:-Осваивают само-стоятельно техни-ку бега на длин-ные дистанции  **Регулятивные**:- используют легко-атлетические уп-ражнения в само-стоятельной дея-тельности и осу-ществляют конт-роль за нагрузкой во время занятия.  **КоммуникативнКые**:- Оказывают помощь при изме-рении результатов и их оценивании, | | Выполняют контрольный бег на 2000м, контро-лируют самочув-ствие и грамотно распределяют собственные си-лы.  Играют по правилам водну из спортивных игр. | | | | | **Выборочный конт-роль 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  Соревнова-тельный  Игровой | Самостоятель-ная индиви-дуальная ра-бота  Соревнование Игра | | Проявляют нравственно – волевые и по-ложительные качества лич-ности. | **Познавательные:-** Объясняюти выполняютраз-минку, **Регулятивные**:-Выявлять и устра-нять характерные ошибки, выбира-ют индивидуаль-ный режим наг-рузки и контроли-руют её. **Коммуникативные:-** Взаимодей-ствуют со сверст-никами и учите-лем. | | Выполняют комплекс ГТО, контрольные тесты с макси-мальными усили-ями | | | | | **Контроль-ные тесты и нормати**  **вы** | | | | 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» 2х15 – 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 коленейк груди: М-3х15раз; Д- 3х10 раз. 3. Приседания на двух: м- 3 серии по 25; д -3х25. 4. и одной ноге м-8 раз на каждую ногу, д - 6 раз на каждую ногу. 5. Отжимания от пола: м- 3х20; д-3х15. 6. Упор лёжа-упор присев-выпрыгивание: м- 3х20; д- 3х15. 7. Многоскоки: 3 серии по 15 прыжков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 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 | |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | | | | 5 | | 6 | 7 | | | | | | | 8 | | | 9 | | | | 10 | | 11 | |
| 16  /1 | | Т/Б на уроках баскетболаСочетание 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 отско-ком 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, дисциплини-рованность, правила безопасности. | **Познавательные**:- Ставят и формулируют проблему, ориентиру-ются в разнообразии способов её решения, изучают правила игры в баскетбол в одну корзину.  **Регуляторные**: выпол-няют действия в соот-ветствии с поставлен-ной задачей, корректи-руют действия парт-нёров, используют установленные пра-вила.  **Коммуникативные**:-  Ставят вопросы, обра-щаются за помощью, договариваются о распределении функций. | | | Соблюдать правила тех-ники безо-пасности, 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  Соревнова-тельный  Стандартно-повторный  Игровой | | Фронтальная  Эстафета  Групповая  Индивиду-альная  Игра | Проявлять самостоятельность, упорство, целеустремлённость. Управлять эмоциями и качествами личности. | Владеть тех-никой брос-ка мяча двумя руками по корзине, ловли и передачи мяча. | | | Выбороч-ный  Передача мячей в стену за 30 сек  (см тест 1) | | | К-2 | | | |  | |  | |
| **18/3** | | Бросок двумя руками в прыжке, сочетание технических 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. | | | | Словестный  Стандартно-повторный  Целостный Игровой | | Фронтальный  Работа в группах  Работа в парах  Игра | Развивать эти-ческие чувства доброжелатель-ности , эмо-ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива-ния чувствам других людей | **Познавательные:-**ориентируются в раз-нообразии способов решения задач. **Регулятивные:-** Вы-являть и устранять ти-пичные ошибки**,** оце-нивают правильность выполнения действия, используют установ-ленные правила. **Коммуникативные:-** Взаимодействуют со сверстниками и ори-ентируются на их позицию. | | | | Осваивать двигатель-ные дейст-вия, давать характери-стику дви-жений, Вла-деть техни-кой ловли и передачи мяча. Соб-людать пра-вила безо-пасности. | | Само-контроль  Взаимо-контроль в технике выполне-ния ловли и пере-дачи мяча. | | | К-2 | | | |  | |  | |
| **19-20**  **/4-5** | | Позицион-ное нападе-ние, 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 па-рах и группах  Игровое задание  Игра | Проявлять внимание, дис-циплинирован-ность, ответ-ственность, целеустремлённость. Соблюдать этику и прави-ла техники безопасности. | **Познавательные:-** Моделировать сочета-ний игровых действий и приёмов**,** осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные**:- изме-нять свои действия в зависимости от ситуа-ции и условий игры.  **Коммуникативные**:-  договариваться о рас-пределении функций в процессе освоения игровых приёмов. | | | | Демонстри-ровать со-четание приёмов: ведение – бросок -уход от соперника –выход в зону-ловля - бросок по кольцу; | | Выбороч-ный конт-роль в технике выполне-ния ком-бинации  Челноч-ное веде-ние мяча (см тест 2) | | К-2  Ведение мяча «змей-кой» (см тест 3) | | | | |  | |  | |
| **21/6** | | Бросок од-ной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, позицион-ное нападе-ние и лич-ная защита, игра в баскетбол. | 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.  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 брос-ков, быстрым возвращением в свою зону защиты после попадания мяча в корзину -10 мин. | | | | Целостный  Соревнова-тельный Игровой | | Индивидуальная работа  Работа в парах и группах  Самостоятельная работа  Игра | Проявлять трудолюбие, дисциплини-рованность, смекалку. Формироватьумения вести наблюдение за игрой и динамикой развития своих физических качеств. | **Познавательные:-** моделировать действия игрока в защите, осваи-вать и варьировать их в зависимости от ситуа-ции. **Регулятивные:-**  Находить в процессе игровой деятельности характерные ошибки, исправлять их, оцени-вать правильность собственных действий. **Коммуникативные:-** Взаимодествовать со сверстниками в процес-се игровой деятельнос-ти, уважительно отно-сится к сопернику, осуществлять судейство. | | | | Овладевать основными приёмами игры в за-щите, пере-хвата мяча. | | Выборо-ный конт-роль в технике держания игрока перед собой | | К-2 | | | | |  | |  | |
| **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-позна-вательный интерес к заданию. | **Познавательные**:- Ставят и формулируют поставленные задачи, ориентируются в спосо-бах их решения.  **Регулятивные**:- оце-нивают правильность выполнения действия, используют установлен-ные правила.  **Коммуникативные:-** формулируют собст-венное мнение, ориенти-руются на позицию партнёра. | | | | | Осваиваютуниверсал-ьные уме-ния и дей-ствия игро-ка в напа-дении.. | Само-контроль и Взаимо-контроль в технике броска мяча в корзину  Бросок мяча в прыжке (см тест 4) | | | | К-2 | | |  | |  | | | |
| **24/9** | | Штрафной бросок, Ве-дение мяча с измене-нием ско-рости и вы-соты отско-ка, 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 спосо-бы держания игрока без мяча и с мячом) — 10 мин. | Целостный Стандартно-повторный  Словесный Наглядный  Игровой | | Работа в группах  Самостоя-тельная работа  Индивидуальное задание  Игра | Проявляют по-ложительные качества лич-ности и управ-ляют своими эмоциями в различных ситуациях. | **Познавательные**:- Определяют где приме-няют действия с мячом, самостоятельно решают учебную задачу.  **Регулятивные:-** планируют свои дейст-вия и оценивают пра-вильность выполнения.  **Коммуникативные**:- договориваются о распределении функ-ций в совместной деятельности. | | | | Взаимодей-ствуют в игре в напа-дении: быстрый прорыв, позицион-ное нападение. | | Выбороч-ный контроль в технике выполне-ния приёмов. | | К-2 | | | | |  | |  | |
| **25-26**  **/10-11** | | Штрафной бросок, сочетание приемов, учебная игра. | 2 | | | | | 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 | Ориентируют-ся на активное и доброжела-тельное обще-ние со сверст-никами. Проявляют интерес к занятию. | **Познавательные**:- Ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач  **Регулятивные**:-Оценивают правиль-ность выполнения действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.  **Коммуникативные:-** распределяютроливсовместнойигровойдеятельности. | | | | Осваивают технику штрафного броска, так-тических действий. | | Выбороч-ный конт-роль в технике держания игрока с мячом  Штраф-ной бросок (см тест 5) | | К-2 | | | | |  | |  | |
| **27/12** | | Учебная игра | 1 | | | | | 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. | **Познавательные**: -Используют игровые действия для развития качеств, соблюдают усановленные правила.  **Регулятивные:-** моде-лируют тактические игровые действия в за-висимости от условий возникающих в игре**.**  **Коммуникативные:-** Взаимодействуют со сверстниками, управля-ют эмоциями. | | | | Владеют тактикой свободного и позицион-ного напа-дения , осу-щесвляют защитные функции. Соблюдают правила иг-ры в баскет-бол и пра-вила безо-пасности. | | Выбороч-ный конт-роль в техничес-ких и тактичес-ких 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.  **Зачачи: -** 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 (пере-  кладина, брусья); упражнениям на бревне; выполнять акробатическое соединение из кувырков, стойки на голове (мальчики) с согнутыми ног-   ами; 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 йоге). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 упражне­нии. 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 па полной ступне, обхватив колени руками; перекаты на спине; лежа на животе, под-нимание левой руки вверх, пра­вой ноги назад; стойка на лопатках; кувырки вперед; кувырки назад.  5. Висы и упоры: стоя лицом к гимнас-тической стенке (на второй, третьей рей-ке), толчком ног вис на согнутых руках, удержаться в висе; вис на гимнастичес-кой стенке, спиной к ней, поднимание прямых ног; упор лежана низкой пере-кладине, 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-регламенти-рованный  Игровой | Беседа  Работа в группах  Игра | | Проявляют дис-циплинирован-ность, трудолю-бие и интерес к занятиям гим-настикой. Соблюдают пра-вила поведения и предупреждения травматизма. | **Познавательные**:- Изучают историю гим-настики, технику гим-настических и акроба-тических упражнений.  **Регулятивные**:- Различают предназна-чение видов гимнас-тики, планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей.  **Коммуникативные**:- формируют способы позитивного взаимо-действия со сверст-никами в парах и группах при разучива-нии упражнений. | | | | | | | | | Формируют умения выпол-нять гимнасти-ческие упраж-нения, наблю-дают за состо-янием органи-зма, соблюдают технику безо-пасности. | | | | | 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. Акробатичес-кие упражне-ния: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках без помощи рук (д), стойка на голове и руках (м).Скоростно-силовые упражнения. | 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): нак-лоны вперед до каса­ния руками пола (держать); учить подъему переворотом, толчком двумя ногами; из упора пере-мах правой ногой, левой соскок.  4. Брусья разной высоты (девочки): махи ногами вперед; нак­лоны вперед до каса-ния руками пола; учить подъему перево-ро­том в упор на нижнюю жердь махом одной, толчком другой.  5. Акробатика: перекаты на спине, ку-вырки боком; кувыр­ки вперед; учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); учить кувырку назад в полушпагат. | Словесный  Наглядный  Целостный Строго-регла-ментирующий  Круговая тренировка | Выполнение строевых действий и команд,  Работа в группах | | Проявляют дис-циплинирован-ность, трудолю-бие, самостоя-тельность. Раскрывают внутреннюю позицию. | **Познавательные**:- Объясняют технику выполняемых упраж-нений, осознают важ-ность выполнения уни-версальный умений.  **Регуляторные:-** Оказывают взаимопо-мощь истраховку при выполнении упраж-нений, находят объяс-няют и исправляют ошибки, следят за са-мочуствием и сосотоя-нием организма.  **Коммуникативные**:-используют речь, ста-вят и решают вопро-сы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам . | | | | | | | | | | | Технически правильно выполняют гимнастические упражнения: висы и упоры, акробатические упражне-ния: перекаты кувырки, стой-ки. | | | Текущий.  Корректи-ровка техни-ки выполне-ния упраж-нений | | К-3 | |  |  | | | | | | |
| **31-31** | | Строевые упражнения, Акробатичес-кая комбина-ция: | 2 | 1. Строевой шаг, повороты в движении.  2. ОРУ с гантелями  3.Акробатика. выполнять несколько элементов слитнодлинный 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 ковру. ; «мост» (девочки); Равновесие, выпад и кувырок вперёд, 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-регла-ментирован-ный | Индивидальное выполнение  Групповая (по станциям,  работа в паре) | | Формируют и развивают поло-жительные ка-честв личности,  трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели. | **Познавательные**:- Осмысление техники выполнения разучи-ваемых упражнений,  **Регулятивные**:- разли-чают и чётко выпол-няют строевые приё-мы, оценивают пра-вильность выполне-ния действий,находят и помогают избегать ошибки, адекватно вос-принимают замечания.  **Коммуникативные**:- Сотрудничают со сверстниками в сов-местной деятельности выражают мысли, корректируют действия. | | | | | | | | | | | Развивают двигательные качества. Осваивают универсальные умения гимнас-тических и акробатических действий. | | | Само и Взаимо-контроль в корреекти-ровке тех-ники выпол-няемых уп-ражнений. | | К-3 | |  |  | | | | | | |
| 32-33 | | Строевые упражнения, контроль акробатичес-кй компози-ции №1. ОФП | 2 | 1. Строевые упражнения  2. ОРУ без предмета  3. Перекладина низкая (мальчики): пов-торить задание преды­дущего урока раз-дельно (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 пе-реворотом в упор (махом одной, толч-ком дру­гой)— перемахи правой, левой, ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно.  5. Акробатика: работа над контрольны-ми нормативами (выполнение слитно); учащиеся, успешно освоившие конт-рольные нор­мативы, выполняют кувы-рок 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. | Словесный  Целостный  Строгорегла-ментирован-ный  Соревнова-тельный | Индивидуальная  Групповая  Соревнование | | Проявляют и ориентируются на успех в учеб-ной деятельнос-ти. Формирова-ние и развитие положительных качеств личности,  трудолюбия, упорства, дисци-плинированности. | **Познавательные**:- Самостоятельно ориен-тируются в способах решения поставленных задач в зависимости от условий выполнения.  **Регулятивные**:- Конт-ролируют и корректи-руют свои действия и действия товарищей, оказывают взаимо-помощь и страховку.  **Коммуникативные**:- Выражают мнения и мысли в соответствии с поставленной задачей, в том числе в ситуации столкновения интересов. Адекватно относятся к оценке учителя. | | | | | | | | | | | Формировать навык выпол-нения упражне-ний на пере-кладине, соб-людать технику безопасности. | | | **Контроль** Оценка техники выполнения упражнений | | К-3 | |  |  | | | | | | | |
| 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.  2Обучение 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 при встрече на гимнастической скамей-ке; пробежка на гимнастической скамей-ке; (выполнение слитное) вскок в упор, присев на левой, встать, поворот налево, ходьба в пулуприседе, два прыжка на одной ноге, поворот налево, соскок, сог-нув ноги вперед; Пробежка по скамейке, прыжки на одной ноге – м. Наскок в упор присев на левой ноге, правая в сто-рону, соскок; выполнение полностью всей комбинации (для предупреждения возможных простоев учащиеся работа-ют на бревне, на скамей­ках, на полу) - д | Целостный  Соревнова-тельный  Игровой | Индивиду-альная  Работа по станциям  Соревнование  Игра | | Проявлять личностные и нравственные качества: смелость, взаимо-поддержку к сверстникам и товарищам, дис-циплинирован-ность, настойчи-вость, упорство в достижении цели | | **Познавательные**:- Используют общие приёмы решения задач. Ставят и решают проблему.  **Регулятивные**:- оценивают правильность вы-полнения действий, преодолевают препят-ствия и трудности, адекватно восприни-мают предложения.  **Коммуникативные**:- взаимодействуют со сверстниками в процес-се обучения, выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов. | | | | | | | | | Демонстрируют вконтрольные нормативы: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  Отжимания;  Прыжки со скакалкой;  Наклон виз И.П. – сидя;  Поднимание туловища;  Упор присев-лёжа-выпры-гивание;  Приседание с набивным мячом; | | | | Само и взаимо-контроль | | К-3 | |  | | | |  | | | | | | |
| 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 пра-вой, левой, опускание на подколенки.  4. Брусья разной высоты (девочки): пов-торение контрольного норматива; под-тягивание в висе, лежа на низкой пере-кладине. Из виса 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 коле-нях, стойка на голове и руках с согнуты-ми ногами; девочки — кувырок назад в полушпагат», упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопат­ки х.  6. Упражнение в равновесии: подго-товка к сдаче контрольного упражнения, выполнение целиком всей комбинации. | Словесный Целостный  Соревнова-тельный | Инливидуаль-ная  Работа в группах  Соревнование | | Проявлять дисци-плинированность, самостоятель-ность. Ориентироваться на понимание успеха в учебной деятельности | | **Познавательные**:- Ориентируются в способах решения поставленных задач, самостоятельно решают проблемы.  **Регулятивные**:- ис-пользуют установлен-ные правила в контро-лое способа решения задач. Адекватно вос-принимают предложе-ния и оценку  **Коммуникативные**:- Договариваются со сверстниками о распределении функций и ролей в совместной дея-тельности. | | | | | | | | | Демонстриро-вать и состав-лять комбина-цию из осво-енных и изу-ченных акро-батических упражнений. | | | | Контроль в акробати-ческой комбинации | | К-3 | |  | | | |  | | | | | | |
| 38-39 | | Упражнения на переклади не: вис на под коленках опускание в упор присев через стойку на руках; упр. на бревне в равновесии. | 2 | 1. Ходьба. Строевые упр-я  2. ОРУсо скамейкой.  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. | Словесный Целостный  Стандартно-повторный | Индивидуаль-наяСамостоятельная работа  Работа в группах. | | Проявляют поло-жительные ка-чества личности., управляют эмо-циями. | | | **Познавательные**:-самостоятельно фор-мулируют задачи, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивные**:- Применяют упражне-ния для самостоятель-ной работы, вносят коррективы в дейст-вия, учитывают ошибки.  **Коммуникативные**:- договариваются и приходят к общему решению в совмест-ной деятельности. | | | | | | | | Развивают коор-динационныеспособности, Выполняют упражнения на равновесие, укрепляют вестибюлярный аппарат. | | | | Контроль иОценка техники выполнения упражнений на перекла-дине и бревне. | | К-3 | |  | |  | | | | | | | | |
| 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 пере­мах правой, перемахом левой соскок. Брусья разной высоты (де­воч-ки)— подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (махом одной, толчком другой), перемах правой, левой, ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно.  4. Упражнения в равновесии: повторе-ние пройденного материа­ла; ходьба приставными шагами в сторону.  5. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастиче­ской стенке. | Наглядный  Целостный  Соревнов-ательный | Фронтальная Индивиду-альная  Групповая  Самостоятельная работа  Контрольный тест | | Проявлять интерес,целе-устремлённость в достижении результата, Управлять эмоциями | | | | **Познавательные**:- Осваивают универ-сальные умения вы-полнять упражнения на перекладине и, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивные**:- Вырабатыватют уме-ние объяснять и исп-равлять ошибки при выполнении упраж-нений.  **Коммуникативные**:- Применяют упраж-нения для организа-ции самостоятельных тренировок, исполь-зуют их в совместной деятельности. | | | | | | | Осваивать тех-нику упражне-ний на гимнас-тических снарядах. Демонстриро-вать подъём переворот на перекладине.Развивать гибкость, координацию исиловые способности. | | | | Контроль в технике выполнения подъём переворота. | | К-3 | |  | |  | | | | | | | | |
| 39-40 | | Лазанию по канату, упражнения на перекладине | 2 | 1. Ходьба, строевые упражнения, равномерный бег.  2. ОРУ со скакалкой.  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 рука-ми, подняться по канату; лазание по ка-нату  4. Равновесие: повторение пройденного материала; соскоки с бревна с поворо-том на 180°.  5. В висе на гимнастической стенке под-нимание прямых ног до угла 90°. Стоя лицом к гимнастической стенке, сгиба-ние и разги­бание рук (опора руками о стенку).  6. Акробатика: повторение пройденного материала; «мост» с помощью товари-ща; 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); | Словесный  Наглядный Целостный  регламентированный  Расчленённый  Игровой | Фронтальная  Групповая  Круговая  тренировка  Игра | | Проявлять дис-циплинирован-ность, трудолюбие, самостоятельность  Соблюдать пра-вила предупреж-дения травматизма,  Развивать чувство товарищества и взаимопомощи. Преодолевают страх, развивают смелость и сноровку. | | | | | **Познавательные**:- формулируют и объясняют учебные задачи, понимают значимость упр-й.  **Регулятивные**:- Пла-нируют свои дейст-вия согласно задаче, выполняют страховку упражнений, регули-руют и исправляют допущенные ошибки.  **Коммуникативные**:- Используют речь в общении со сверст-никами и учителем, задают вопросы, да-ют пояснения сверст-никам в спорных вопросах. | | | | | | Демонстрируют упражнения в лазании по канату, развивают ловкость и скоростно-силовые качества | | | | Текущий и выборочный контроль в оценке тех-ники разу-чимваемых упражнений. | | К-3 | |  | | |  | | | | | | | |
| 41-42 | | Опорные прыжки, лазание по канату. | 2 | 1. Строевые упражнения  2. ОРУ и прыжковые упражнения.  3. Учить лазанию по канату: вис на сог-нутых 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: раз-ведение ног в стороны; поднимание пря-мых ног; стоя лицом к гимнастической стенке (на первой рейке), приседания.  6. Опорные прыжки. | Словесный  Целостный  Стандартно-повторный | Фронтальная  Групповая  Круговая тренировка | | Проявлять дисци-плинированность трудолюбие, упорство в достижении цели.Проявлять лич-ностные и нрав-ственные качества: смелость, товари-щество, друже-любие. | | | | | | | **Познавательные**:- Объясняют технику выполнения прыжка через «козла». Фор-мулируют проблемы, находят решения.  **Регулирующие**:- Планируют свои дей-ствия согласно зада-чам урока, принима-ют правильные ре-шения, адекватно воспринимают мне-ния сверстников.  **Коммуникативные**:- Взаимодействуют со сверстниками, оказы-ваютвзаимопомощь. | | | | Формируют навык и умения техники опорного | | | | Само и взаимо-контроль в технике выполнения опорного прыжка, лазании 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  Индивиду-альная  Игра | | Проявлять трудо-любие, самостоя-тельность, целеуст-ремлённость. Развивать физичес-кие (сила, коорди-нация, гибкость), личностные и ком-муникативные (ува-жение, взаимопо-мощь,сопережива-ние) качества. | | | | | | | | **Познавательные:-** осваивают элементы единоборств **Регулятивные**:- планируют свои действия в соответ-ствии с задачами урока, контролируют действия и эмоции.  **Коммуникативные**:- договариваются о распределении функций и ролей всовместной деятель-ности | | | | Формируют умения и на-выки едино-борств. Развивают способность к сопротив-лению. | | **Контроль** и оценка тех-ники выпол-нения эле-ментов еди-ноборств. | | К-3 | |  | | | | | |  | | | | |
| **47** | | Скоростно-силовые и силовые упражнения, подготовка к сдаче комп-лекса  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. | Соревнова-тельный  Игровой | Контрольный тесты | | Проявлять положи-тельные качества личности. Раскрывать внутреннюю позицию школьника | | | | | | | | **Познавательные**:- решают поставлен-ные задачи.  **Регуляторные**:- Адекватно воспри-нимают оценку учителя.  **Коммуникативные**:- Формулируют позицию, убеждают товарищей. | | | | Демонстри-ровать 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; 20и **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 х 10м.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( отжимание) – девушки.  3. Подтягивание на перекладине – юноши.  4. Бег на 1000 м  5. Подвижная игра | Соревнова-тельный  Игровой | Контрольные тесты | | Проявлять трудо-любие, упорство в достижении цели, управлять эмо-циями. | | | | | | | | | **Познавательные**:- Ориентируются в ра-нообразии способов решения задач.  **Регуляторные**:- адекватно воспри-нимают оценку.  **Коммуникативные:-** Формулируют позицию, убеждают товарищей | | | Демонстри-ровать контрольные тесты:м. отжимание/подтягивание;бег 1000м; челночный бег3Х10 | | | **Контроль**  Отжиманияподтягтвание,,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 | Скользящий 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 скользящим шагом, переменным, одновременными ходами. 4. Прохождение дистанции 2,5-3 км | Словесный  Целостный  Соревнова-тельный | | Обсуждение  Фронтальная  Индивиду-альная  Соревнование | Проявляют самос-тоятельность, тру-долюбие, упорство. Соблюдают техни-ку безопасности . | | | | | | | | | **Познавательные**:- Рас-скрывают значение зим-них видов спорта для укрепления здоровья, и для развития основных двигательных способностей.  **Регулятивные**:- прини-мают и сохраняют учебную задачу; воспринимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  **Коммуникативные**:- Взаимодействуют со сверстниками в про-цессе совместного ос-воения техники лыж-ных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Выполняют технику пе-редвижения 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  Индивиду-альная | Проявляют дисци-плинированность трудолюбие, целе-устремлённость. | | | | | | | | | Демонстри-руют техни-купередви-жения на лыжах | | Выбороч-ный. Техника од-новременно одношаж-ного хода | | К-4 | |  | | | | | |  |
| 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 макси-мальную скорость (учить движению со старта - отталкивание руками) 5. Лыжная эстафета. 6. Прохождение дистанции 3 км. | Целостный  Стандартно - повторный  Соревнова-тельный | | Фронтальная  Индивидуальная работа  Эстафета | Проявляют трудо-любие и самосто-ятельность, а также положитель-ные качества личности. | | | | | | | | | Совершенствуют технику передвиже-нияя на лы-жах одно-временно од-ношажным 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  Соревнова-тельный Игровой | | Фронтальная  Индивиду-альная  Игровое задание  Эстафета | Проявляют поло-жительные качества личности управля-ют эмоциями в разных ситуациях | | | | | | | | | **Познавательные**:- Понимают технику и правила передвижения по дистанции.  **Регулятивные**:- Осу-ществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.  **Коммуникативные**:- Взаимодействуют и контролируют действия сверстников в процессе совместного освоения техники движений. | | | | Демонстри-руюттехнику передвиже-ния и ско-ростной бег на лыжах. | | Выбороч-ный | | 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 трудо-любие, самостоя-тельность, нравственные качества личности. | | | | | | | | | Выполняют технику од-новременно-одношажного хода. | | **Контроль** техники передвиже-ния | | 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 | Проявлять дисци-плинированность, трудолюбие. Про-являют положи-тельные качества личности, управля-ют эмоциями в раз-личных ситуациях | | | | | | | | | **Познавательные**:- Осваивают технику конькового хода, повороты на дистанции.  **Регулятивные**:- оцени-вать правильность вы-полнения техники хо-дов, моделируют, выяв-ляют ошибки и контро-лируют действия.  **Коммуникативные**:- Взаимодействуют со сверстниками, обраща-ются за помощью к учителю, уважают позицию партнёра. | | | | Формируют уменияпере-двигаться 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  Индивиду-альная  Игровая | Проявляют само-стоятельность, упорство, нравственные положительные качества . | | | | | | | | | Демонстри-руют технику передвиже-ния на лыжах в том числе на спусках и подъёмах | | Выбороч-ный | | К-4 | |  | | | | | |  |
| 59 | Коньковый ход (контроль) | | 1 | 1. Повтор техники конькового хода. 2. ОРУ и передвижение по дистанции. 3. Контроль техники передвижения коньковым ходом. 4. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов | СловесныйНаглядный  Целостный Повторный | | ФронтальнаяИндивидуальное задание | Проявляют дисци-плинированность, целеустремлён-ность, положи-тельные качества личности. | | | | | | | | | **Познавательные**:- Ориентируются в раз-нообразии способов решения задач. **Регулятивные**:- варьи-руют техникой в разных ситуациях и условиях, возникающих в процес-се изучения и прохо-ждении по дистанции.  **Коммуникативные**:- Взаимодействуют и опираются на позицию партнёров. | | | | Формируют умения пере-движения на лыжах коньковым ходом. | | **Контроль**техники конькового хода | | К-4 | |  | | | | | |  |
| 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  Инудивидуальная  Групповая  Игровое задание | Ориентируются на доброжелательное общение, исполь-зуют упражнения как средства активного отдыха | | | | | | | | | Отрабатывают навык пере-движения на лыжах на спусках и подъемах | | Само и Взаимо- контроль | | 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  Соревнова-тельный  Игровой | | Групповая  СоревнованиеИгровая | Проявляют трудо-любие, самостоя-тельность и упорст-во в достижении цели. Управляют эмоциями. | | | | | | | | | **Познавательные**:-Ори-ентируются в разнооб-разии способов пере-движения.  **Регулятивные**:- Пла-нируют свои действия в соответствии с зада-чами урока, контроли-руют самочувствие.  **Коммуникативные**:-  Формулируют свое мне-ние и позицию, прихо-дят к общему решению. | | | | Демонстри-руют техникупередвиже-ния на спус-ках и в подъем. | | **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, тормрожение «плугом» | Целостный  Соревнова-тельный Игровой | | Индивиду-альная  Самостоя-тельная | Проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели. | | | | | | | | | Формируют уменияпере-движения 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 само-стоятельность и трудолюбие, целе-устремлённость. | | | | | | | | | **Познавательные**:- Планируют свои дей-ствия в соответствии с задачей урока.  **Регулятивные**:- Конт-ролируют самочувствие адекватно воспринима-ют замечания. Следят за нагрузкой.  **Коммуникативные**:- Взаимодействие со сверстниками и учителем | | | | Демонстрировать технику передвиже-ния изучен-ными спосо-бами | | 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 Соревнова-тельный | | Индивиду-альная  Соревнование | Проявляют упорство в достижении цели | | | | | | | | | **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 передачам 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 висе 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  Самосто-ятельная работа  Групповая  Игра | Формирование потребности к самостоятельной деятельности. Проявлять дисци-плинированность и трудолюбие. | | | | | | **Познавательные**:-изу-чать правила соревно-ваний по волейболу. Находить нужную информацию в допол-нительной литературе. **Регулятивные**:- Пла-нируют свои действия с поставленной задачей. **Коммуникативные**:- Формулируют собст-венное мнение и пози-цию, договариваются со сверстниками в процес-се общения. | | | | | | | Учить иг-рать в волей-бол по упро-щенным пра-вилам, вы-полнять пра-вильно тех-нические действия. Владеть ос-новными правила 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 деятель-ности, осознания личностного смысла учения. Развития трудолюбия и самостоятель-ности. | | | | | | **Познавательные**:- Осваивать технику верх-ней и нижнейпередач. Объяснять правила игры  **Регулятивные**:- конт-ролировать свою дея-тельность, адекватно воспринимать заме-чания.  **Коммуникативные**:- Выражать свои мысли в соответствии с задача-ми, взаимодествовать со сверстниками. | | | | | | | Демонстри-роватьпере-дачи двумя руками сверху и снизу. | | Выборочный контроль в технике передачи мяча сверху | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 4-5 | | Верхняя передача мяча после выпада в сторону, передачи в стену в движении. | 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).  3. Многократные передачи мяча над собой двумя руками свер­ху. Через каж-дые четыре передачи ученик поворачи-вается 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. | Целостный  Наглядный  Повторный  Игровой | | Индивидуальная работа  Работа в парах и группах  Игра | Осознание лич-ностного смысла учения, принятие и освоение социаль-ной роли. Развитие доброжелатель-ности, сочувсвия к другим людям. | | | | | | **Познавательные**:- Выполнять технику пе-редач. Объяснять пра-вила игры в волейбол.  **Регулятивные**:- Осу-ществлять действия по образцу, контролиро-вать свою деятельность и деятельность товари-щей.  **Коммуникативные**:- устанавливать рабочие отношения, управлять поведением сверст-ников в командной игре. | | | | | | | Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам, | | Само и взаимо-контроль | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 6 | | Верхняя передачи над собой (контроль), передачи в парах через сетку. | 1 | 1. Равномерный бег с заданием5-6мин.  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 вста-вание с подниманием рук вверх—1 мин.  Станция 8: многократные прыжки через препятствия (скамей­ка, барьеры) высо-той 30—50 см толчком двух ног—1 мин.  3. Учебная игра — 8—10 мин. | Целостный  Стандартно-повторный  Соревновательный Игровой | | Групповая  Мини-соревнование Игра | Проявлять дисци-плинированность, трудолюбие, упор-ство в достижении цели. Развитие двигательных качеств. | | | | | | **Познавательные**:- преодолеть упорство в прохождении контроль-ных упражнений, приме-нять практические уме-ния в игровой деят-ти. **Регулятивные**:- Адек-ватно принимать оценку и замечания учителя, оценивать действия партнёра и свои.  **Коммуникативные**:- Слушать и слышать друг друга , устанавливать рабочие отношения | | | | | | | Выполнять правильно технические действия. Владеть тех-ническими приёмами игры в волей-бол по упро-щенным правилам. | | **Контроль** Техники передачи мяча сверху | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 7-8 | | Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача кулаком | 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 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. | Соревнователь-ный;  Целостный  Наглядный  Игровой | | Эстафета  Индивидуаль-ная  Групповая  Игра | Развитие мотива в учебной деятель-ности, доброжела-тельности, эмоционально-нравственной отзывчивости. | | | | | | **Познавательные**:- Осваивать технику ниж-ней прямой подачи, при-менять умения в игро-вой деятельности.  **Регулятивные**:- Осу-ществлять действия по образцу и заданным пра-вилам, контролировать свои действия.  **Коммуникативные**:- Взаимодействовать со сверстниками, устанав-ливать дружеские и рабочие отношения. | | | | | | | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (нижняя прямая подача, передачи в парах через сетку и в колоннах). | | Текущий | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 9-10 | | Нижняя пере-дача 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 ку-лаком: 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. | Соревнова-тельный  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**:- само-стоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников.  **Коммуникативные**:- эффективно сотрудни-чать со сверстниками и учителем, задавать вопросы и объяснять характерные ошибки. | | | | | | | Демонстри-руют техни-ческие дейст-вия (отбива-ние мяча и нижнюю по-дачу). Играть в волейбол по упрощен-ным прави-лам. | | Само и взаимо-контроль | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 10-11 | | Нижняя пря-мая 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 Соревнователь-ный  Игровой | | Групповая  Работа в парах  Игра | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и упорство. | | | | | | Демонстри-ровать тех-нику нижней прямой по-дачи выпол-нять пра-вильно те-нические 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-ком в прыжке (в парах): один ученик набрасывает мяч к сетке, другой отби-вает мяч кула­ком в прыжке через сетку.  4. Передачи мяча на три касания  5. Учебная игра—8 мин. | Наглядный  Целостный  Игровой | | Индивидуальная;  В парах и группах  Игровое задание;  Игра | Проявлять дисци-плинированность, трудолюбие, самостоятельность. Развитие этических чувств и морально-нравственных ценностей. | | | | | | **Познавательные**:- проявлять умения вы-полнять упражнения на в разных условиях.  **Регулятивные**:- Конт-ролировать свою дея-тельность, и преодо-левать препятствия.  **Коммуникативные**:- Устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями. | | | | | | | Выполнять игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Текущий | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 13 | | Нижняя пря-мая подача. Передачи мяча сверху и снизу над собой с перемещением | 1 | 1Равномерный 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 площад-ку, с которой производилась подача.  5. Учебная игра по заданию учителя —10 мин. | Игровой  Целостный  Словесный | | Работа в группах  Индивидуальная работа  Игра | Проявлять трудо-любия, самосто-ятельности и упорства в достижении цели урока | | | | | | **Познавательные**:-Описывать и объяснять технику нижней прямой подачи, верхней и нижней передач.  **Регулятивные**:- само-стоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников.  **Коммуникативные**:- эффективно сотрудни-чать 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 Взаимо-контроль | | 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 Индивиду-альная  В парах  Игра | Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства. | | | | | | **Познавательные:-** Объяснять и демонстри-ровать технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:- конт-ролировать свои дейст-вия и адекватно воспри-нимать оценку учителя.  **Коммуникативные**:- Взаимодествовать со сверстниками, устанав-ливать отношения и управлять эмоциями. | | | | | | | Выполнять правильно техническое действие (нижняя прямая задача) | | Выбороч-ный | | К-5 | |  | | | | | |  |
| 16-17 | | Нижняя пря-мая 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 | | Индивиду-альная  Работа в группах и парах  Игра | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, про-являть трудолюбие и самостоятель-ность. | | | | | | **Познавательные:-** Выполняют технику нижней передачи и нижней прямой подачи, проявляют умения.  **Регулятивные**:Осу-ществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и товарищей. **Коммуникативные**:- Взаимодействуют и устанавливают рабочие отношения, управляют поведением сверстни-ков в командной игре. | | | | | | | Демонстри-ровать 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 учени-ки обеих команд стараются, бросая тен-нисные мячи, закатить волейбольный мяч на сторону противника за трехмет-ровую 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 демон-стрировать технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:- контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные**:- Взаимодествовать со сверстниками, уста-навливать 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 переда-чами двумя руками снизу на рассто-янии 4—5 м.  2. Упражнения в передачах мяча сверху двумя руками во встречных колоннах (оценивается техника выполнения)—5—6 мин.  3. Отбивание подвешенного мяча ку-лаком в прыжке (в парах): один уче-ник 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  Соревнова-тельный  Игровой | Фронтальная индивидуаль-ная  Работа в парах  и группах  Игра. | Развитие мотивов и навыков в учеб-ной деятельнос-ти, проявлять трудолюбие и самостоятель-ность. | **Познавательные:-** Демонстрировать чередование верхней и нижней передач, проявлять умения.  **Регулятивные**:Осу-ществляют действия по образцу, исправ-ляют ошибки, кон-тролируют свою дея-тельность и товари-щей. **Коммуникативные**:- Взаимодействуют и устанавливают отно-шения, управляют поведение в игре. | Демонстриро-вать игру в волейбол по упрощенным правилам, выпол-нять 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 рука-ми 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 напра-вить 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 | Проявлятьтрудо-любия, самосто-ятельность и упорство в дости-жении цели урока | **Познавательные**:-Выполнять технику верхней и нижней передач с перемеще-нием.  **Регулятивные**:- са-мостоятельно выпол-нять и контролиро-вать свои действия и сверстников  **Коммуникативные**:- эффективно сотруд-ничают со сверстни-ками и учителем, объясняют харак-терные ошибки. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (передачи в парах через сетку). | **Контроль и оценка** тех-ники выполне-ния передач мяча с переме-щением. | К-5 |  |  |
| 24-25 | Отбивание мяча от сетки, скиды-вание мяча. Групповые задания в тройках и четвёрках: | 2 | 1. Многократные передачи мяча двумя руками снизу над собой.  2. Ученики стоят в колонну по одно-му в зоне 4. Учитель набра­сывает мяч к сетке, игрок, стоящий в колон-не первым, выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком  3. Упражнения в прямой нижней подаче (на отметку)—5—7 мин.  4. Учебная игра —7—10 мин | Наглядный  Целостный  Игровой | Групповая  Индивидуаль-ная  игра | Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства. | **Познавательные:-** Самостоятельно выполнять технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:- контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные**:- Взаимодествуютсо сверстниками, уста-навливаютотноше-ния и управляют эмоциями. | Выполнять правильно техническое действие (отбивание мяча, нижняя прямая подача в заданную зону) | Выборочный | К-5 |  |  |
| 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  Регламенти-рованный  Игровой | Индивидуаль-ная  Контрольный тест  Работа в парах  Игра | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, про-являть трудолюбие и самостоятель-ность. | **Познавательные:-** Выполняют приём мяча с подачи двумя руками снизу, прояв-ляют качества и умения.  **Регулятивные**:Осу-ществляют действия по образцу, исправ-ляют ошибки, конт-ролируют свою деятельность и деятельность товари-щей. **Коммуникативные**:- Взаимодействуют и устанавливают рабочие отношения, управлять поведением сверстни-ков в командной игре. | Демонстри-ровать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (приём мяча снизу). | Само и взаимо-контроль выполнения приёма мяча с подачи | К-5 |  |  |
| 28-30 | Учебная игра в три касания | 3 | 1. Многократные передачи мяча дву-мя 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. | Уметь играть в волейбол по упрощен-ным прави-лам, выпол-нять пра-вильно тех-нические действия | Оценка техники выполнения отбивании мяча кулаком в прыжке | К-5 |  |  |
| **4 четверть 24 часа. Лёгкая атлетика.**  **Цель:**Формирование интереса к занятиям лёгкой атлетики, 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 па 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 3Х10 (М)-3Х20 (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 | | | | | | | | | | | | |
| №  Уро-ка | 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 дис-циплинирован-ность, трудолю-бие, самостоя-тельность, последовательность и внимание. | **Познавательные:-** Описывать технику бега на короткие дистанции, осваивать её самостоятельно. **Регулятивные**:-Вы-являть и устранять характерные ошибки, выбирают индиви-дуальный режим нагрузки и контро-лируют её. **Коммуникативные:-** Взаимодествуют со сверстниками и учителем в процессе освоения материала, адекватно восприни-мают замечания и оценку учителя. | Выполнять тех-нику прыжка в высоту с разбега способом «переша-гиванием». | 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  Соревнователь-ный | Фронтальная  Групповая  Игра-Эстафета | Развивать трудо-любие самостоя-тельность и целеустрем-лённость. Опре-делять ситуации, требующие при-менения правил предупреждения травматизма. | **Познавательные:-** Объяснять и выпол-нять технику прыжка в высоту, ориентиро-ваться в разнообра-зии способов переме-щений.  **Регулятивные:-**Владеть способнос-тью принимать и сохранять цели и задачи учебной дея-тельности.**Коммуникативные**Взаимодествовать со сверстниками и учителем. | Владеть техникой выполнения прыжка в высоту с разбега. Выяв-лять различия в основных спосо-бах передвиже-ния человека. | Выборочный в техника выполнения прыжка в высоту с разбега. | К-1 |  |  |
| **84/3** | Прыжок в высоту с разбега, Прыжки соскакалкой, 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 уни-версальные уме-ния в беге и прыжках в высо-ту. Развивать трудолюбие,са-мостоятельность и целеустрем-лённость. Опре-делять ситуации, требующие при-менения правил предупреждения травматизма. | **Познавательные:-** Объяснять и выпол-нять технику прыжка в высоту, ориентиро-ваться в разнообра-зии способов переме-щений.  **Регулятивные:-**Владеть способнос-тью принимать и сохранять цели и задачи учебной дея-тельности. **Коммуникативные:-**формирование дей-ствия моделирования упражнений. Адек-ватно воспринимать замечания учителя. | Владеть техникой выполнения прыжка в высоту с разбега. Выяв-лять различия в основных спосо-бах передвиже-ния человека. | Само и Взаимо-контроль 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 дис-циплинирован-ность, трудолю-бие, самостоя-тельность.Развивать личностные качества | **Познавательные:-** Выполнять технику прыжковых упраж-нений, осваивать её. **Регулятивные**:-Вы-являть и устранять характерные ошибки техники прыжков, **Коммуникативные:-** Взаимодествуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. | Выполнять тех-нику прыжка в высоту с разбега способом «пере-шагиванием».  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  - поднимание туловища | Словесный  Целостный  Соревновательный | Фронтальная  Групповая  Контрольный тест | Проявлять дис-циплинирован-ность, трудолю-бие, самостоя-тельность,целеустремлённость. Развивать личностные качества | **Познавательные:-** Применять технику прыжковых упраж-ненийдля развития физических способ-ностей. **Регулятивные**:-Вы-являть и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контро-лируют самочуствие. **Коммуникативные:-** Взаимодествуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают оценку учителя. | Выполнять тех-нику прыжка в длину с места и в высоту с разбега способом «пере-шагиванием». | **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  Соревнова-тельный  Игровой | Фронтальная  Групповая  Соревнование  Игра | Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества | Выполнить норматив в прыжках в высоту с разбега способом «пере-шагиванием» | **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 12мин.  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  Соревнова-тельныйСловесный  Игровой | Фронтальная  Групповая  Мини-соревнование  Строгорегла-ментированный Игра | Формирование и проявление по-ложительных качеств личнос-ти, дисципли-нированности, 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, регу-лироватьскорость разбега.  **Коммуникативные:--**Взаимодействие со сверстниками во вре-мя освоения упраж-нений и подвижных игр. | Помнить инструкцию по ТБ во время бегаи метания мяча. Подбирать разбег во время метания, выпол-нять резкую остановку и хлёсткое движение рукой вперёд-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.Равновномерный бег на средние дистанции. | Целостный  Соревнова-тельный  Игровой | Фронтальная Групповая  Соревнование | Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества | **Познавательные**:- Описывать и технику выполнения упраж-нений, осваивать её самостоятельно..  **Регулятивные:-**  Выбирать индивиду-альный режим физи-ческой нагрузки и регулировать её по ЧСС.Выявлять и устранять харак-терные ошибки  **Коммуникативные:--**Взаимодействие со сверстниками. Соб-людать правила безо-пасности. | Выполнить норматив по бегу 30 м с макси-мальной скоростью | **Контроль** в технике низкого старта  Бег 30 мДевочки 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 ско-ростью 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  Соревнова-тельный  Строгорегла-ментирлванный  Практический | Фронтальная  Групповая  В парах | Развивают нрав-ственные качес-тва: трудолюбие, целеустремлён-ность, самостоя-тельность; спортивные: мет-кость, ориентиро-вание в простран-стве, координа-цию. | **Познавательные:-**Осваивать технику метательных упраж-нений,.  **Регулятивные:-** выявляют и устра-няют характерные ошибки. **Коммуникативные:-** Взаимодествие со сверстниками и уч-ителем в процессе освоения метатель-ных 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 Взаимо-контроль в техние метания мяча | К-1 |  |  |
| **91/ 10** | Равномерный бег до 12мин. метание мяча Бег по прямой с максималь-  ной скоростью 100м. | 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  5.Равномерный бег на средние  дистанции | Целостный  Соревнова-тельный  Строго-регла-ментированный  Круговая тренировка | Фронтальная  Групповая  Индивидуаль-ная | Выявлять раз-личия в основ-ных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил безопасности. | **Познавательные:-** Используют разучен-ные упражнения для развития физических качеств, и укре-пления здоровья.  **Регулятивные:-** готовятся к выпол-нению контрольных нормативов в беге прыжках и метании, **Коммуникативные:-**составляют комп-лексы ФУ на разви-тие х качеств. | Формировать способность в беге на 60 м с максимальной скоростью, выполнить технику метания мяча в цель с 12-14 и с 16 метров. | **Контроль** в метании мяча в цель | К-1 |  |  |
| **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 Соревнова-тельный  Игровой | Фронтальная  Самостоя-тельная  Групповая  Соревнование  Игра | Применять физические упражнения для развития физических качесть.  Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности. | **Познавательные:-**Описывать технику бега на короткие дис-танции и осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные:-** ов-ладение способнос-тью принимать и сохранять цели и задачи учебной дея-тельности, поиска средств ее осуществ-ления. **Коммуникативные:-** Взаимодествие со сверстниками и уч-ителем в процессе освоения метатель-ных упражнений, адекватно реаги-ровать 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  Строгорегла-ментированный Стандартно-повторный | Фронтальная  Групповая  Игра-соревно-вание | Развивать трудо-любие самостоя-тельность целе-устремлённость.  Определять си-туации, требую-щие применение правил безопас-ности и преду-преждение травматизма. | **Познавательные** Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характер-ные ошибки. **Регулятивные:**-Применять прыж-ковые упражнения для развития физи-ческих способнос-тей.**Коммуникативные:-**Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения учебного материала. | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега, подбирают разбег, приземляются на согнутые ноги.  Выполняют бег на средние дистанции в равномерном темпе. | Текущий  **Контроль** в подтягивании  М-  «5»-8-9  «4»-6-7  «3»-2-4  Д-  «5»-18-20  «4»-13-15  «3»-10 | К-1 |  |  |
| **96-97/ 15-16** | Бег на средние дистанцииПрыжок 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  Индивиду-альная  Контрольный тест  Игра | Проявлять нравственно – волевые и по-ложительные качества личности в процессе урока. | **Познавательные:-** Осваивать технику прыжка в длину с разбега.  **Регулятивные**:-Выявлять и устра-нять характерные ошибки техники, **Коммуникативные:-** Адекватно воспри-нимаютзамечания 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  Соревнова-тельный  Повторный  Игровой | Фронтальная  Групповая  Соревнование  Индивидуа-льная  Игра | Проявлять универсальные умения. Развивать трудо-любие самостоя-тельность и целе-устремлённость  Определять си-туации, требую-щие применения правил преду-преждения травматизма. | **Познавательные:-** Выполнять технику прыжка в длину, ориентироваться в разнообразии спосо-бов перемещений.  **Регулятивные:-**ов-ладение способнос-тью принимать и сохранять цели и задачи. **Коммуникативные:-**Взаимодествовать 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 |  |  |
| **100-101/19-20** | Бег 1500м. Футбол, волейбол. | 2 | 1.ОРУ в движении.  2.Силовые упражнения  3. Равномерный бег на длинные  Дистанции 1500-2000м.  4.Подвижные и спортивные игры: пионербол, футбол. | ФронтавльныйЦелостный  Повторного выполнения Игровой | Групповая  Индивидуальная  Игра | Проявлять нравственно – волевые ка-чества, трудо-любие, целеуст-ремлённость. Добиваться успеха в выполнении задания | **Познавательные:-**  формируют умениеосваивают технику бега на длинные дистанции.  **Регулятивные:-**вы-полняют действия в соответствии с пос-тавленной задачей, контролируют самочувствие. **Коммуникативные:**Взаимодествуют со сверстниками и учи-телем. | Формировать выносливость в беге на 1500м на результат. Владеть умением преодолевать препятствия. | **Контроль** в беге на 1500 м девочки:  «5»—7,30, «4»—8,00, «3»—8,30; мальчики: «5»—7,00, «4»—7,30, «3»—8,00; | К-6 |  |  |
| **102-103/21-22** | Бег 2000м, спортивные игры. | 2 | 1.Разминка, ОРУ.  2.Силовые упражнения на турнике  3.Сдача учебных норм в беге на1500 4.Подвижные игры с мячом | Фронтальный  Целостный  Игровой | Индивидуальный  Групповой  Игра | Проявлять тру-долюбие, самос-тоятельность, це-леустремлённоть. | **Познавательные:-** Осваивать технику бега на длинные дистанции.  **Регулятивные :-**выбирают индивиду-альный режим наг-рузки, измеряют контрольные нормативы.**Коммуникативные:-**Адекватно воспри-нимают замечания и оценку учителя**.** | Выполняют бег на длинные дис-танции, 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** | Подгтовка 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 Соревнова-тельный | Индивиду-альная  Соревнование | Проявлять тру- долюбие, целе-устремлённость, Самостоятель-ность. | Выполняют комплекс норм ГТО, развивают физические способности. | **Комплекс ГТО 4 ступени.** |  |  |  |