Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа д.Подгорцы

Юрьянского района Кировской области

 Утверждаю:

 директор МКОУ ООШ д.Подгорцы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Киселева/

 Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по физической культуре,**

**8 класс**

**базовый уровнь**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:

 А.О.Ожерельева,

учитель физической культуры

.

Подгорцы 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:**

* Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего (начального) образования (2010 г).
* Учебный план МКОУ ООШ д.Подгорцы
* Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу.
* авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

**Цели и задачи**

      Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

       В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1.2 | Спортивные игры  | 26 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика, плавание изучается по ходу урока | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
|  | Итого | 68 |
|  |  |  |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

     **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

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

 **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные  результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области 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 по формированию культуры движений, 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, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика**

      Значение, история , терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Значение история футбола, основные правила проведения соревнований, правила т.б.

Тема 3.**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повторение ранее изученных ходов. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Эстафеты. Преодоление дистанции 1,2,3,4км..Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1.  Прыжок в длину с места.

2.  Подтягивание.

3.  Поднимание туловища за 30 секунд.

4.  Бег 30м

5.  Наклон вперед из положения стоя.

6.  Бег 1000м.

7. Метание.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** |
| **Предметные** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика - 8 часов** |
| 1/1. | Т.Б.  при  проведении занятий по ЛА.Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ.       | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ.  Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной  деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2/2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. |  |  | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач.           **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3/3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотрудничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  за-дач. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4/4 | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона.          **П:** общеучебные выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач.        **К:** планирование учебного  сотрудничества  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответ-ственности  за общее  благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 5/5 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение  техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | **Р:** планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.    **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности.         **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 6/6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. |  |  | Повторение  техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов,  метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  | Выполняют прыжок  в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 7/7 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований.  | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной  деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 8/8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность  | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную.**П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме.            **К:***взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности   за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| **Спортивные игры. Баскетбол - 6 часов** |
| 9/1 | Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Ознакомление с правилами ТБ по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование:*  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**П:** *общеучебные*: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием  учебного материала.**К:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и  ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 10/2 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** *инициативное  сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 11/3 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,  | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* –задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 12/4 | Личная защита. Учебная игра. |  |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П: *обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразова-ние*: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 13/5 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 14/6 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.П: *обще учебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.                                                       К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| **Спортивные игры. Волейбол -6 часов** |
| 15/7 | Т.Б. при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие корд-ых способностей. Играть  по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. правилам.  Развитие корд-ых способностей.   | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |
| 16/8 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Комбинации Передача мяча над собой во встречных колоннах..   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуация, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 17/9 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Смыслообразова-ние*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 18\10 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.  | Осуществлять судейство игры.Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного  результата поставленной цели.П: общеучебные –самостоятельно выделять  и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно  строить сообщения в устной  и письменной форме.К: планирование учебное  сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 19/11 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку  Совершенствовать стойки и передвижения игрока,  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 20/12 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| **Гимнастика -12 часов** |
| 21/1 | Т.Б.  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. |  |  | Повторить правила поведения при  проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.Подтягивания в висе.  | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной  форме.**К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 22/2 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 23/3 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 24\4 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 25/5 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.  | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 26\6 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.).  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,  | Р. -  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 27/7 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность  | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |
| 28/8 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
|         |
| 29/9 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. |  |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации  | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 30/10 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Развитие координационных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.  | Описывают технику акробатических упражнений.  | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 31/11 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. |  |  |  Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений,. | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль , адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 32/12 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Лыжная подготовка - 16 часов** |
| 33/1 | Т.Б. при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км  со средней скорость. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34/2 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35/3 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                 |  |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                  Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 3 км                   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,  | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 36/4 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода.  Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37/5 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 38/6 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39/7 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.  | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 40/8 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.  | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/9 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью при-нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42\10 | Техника спусков и подъемов на склонах.Игра «С горки на горку». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах  «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/11 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенств.технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 44/12 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск  вдвоем». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск  вдвоем». | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах  « Спуск  вдвоем».  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений,  | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 45/13 | Совершенствование техники спусков и подъемов. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом».  Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».Торможение и повороты «плугом».  Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 46/14 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/15 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 48/16 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием».. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол -6 часов.** |
| 49/1 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 50/2 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 51/3 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 52/4 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 53\5 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. |  |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 54/6 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Баскетбол -8 часов** |
| 55/1 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. |  |  | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенство-вать  технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной  деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 56/2 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач.                         **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 57/3 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1,3 х 2)*.* |  |  | Разучить быстрый прорыв(2x1,3 х 2)*.*Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |   Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 58/4 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 59/5 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1,3 х 2)*.* |  |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1,3 х 2)*.* | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2).   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 60/6 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование -  поднимание туловища. |  |  | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища. | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями,. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной  деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 61/7 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность  | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач.           **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 62/8 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра.Тестирование – подтягивание. |  |  | Разучить быстрый прорыв (4 х 2). Провести  учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра. | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.  | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиямиК.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Легкая  атлетика -6 часов** |
| 63/1 | Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике.Техника спринтерского бега. |  |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег  | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной  деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 64/2 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  | Повторить технику низкого  старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.  | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач.                         **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 65/3 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.  | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 66\4 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Игра в футбол |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Т.Б. при игре в футбол | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную.**П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме.    **К:***взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности   за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 67/5 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.Игра в футбол |  |  | Совершенство-вать  метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебне*– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.                   **К:***инициативное сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 68/6 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).Т.Б.при плавании |  |  | Совершенство-вать  технику прыжка в высоту с  11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной  деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

                                  **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

     Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

-  Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

-  базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

-  Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/   Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»

                                     **Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи большие ( баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная, аптечка.