

**Частное общеобразовательное учреждение
«Православная средняя общеобразовательная школа преподобного
Сергия Радонежского»**

РАССМОТРЕНО

Заседание
педагогического совета
и.о. директора Киричук
Марина Сергеевна
Приказ №41 от
01.09.2023г

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора 
Киричук Марина
Сергеевна
Приказ №41 от
01.09.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 8

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество в год: 102 часа

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

- Федеральным компонентом образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
- авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич (2012 г).

Цель и задачи программы

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих

задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностями, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах

организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Технологии и формы обучения

Основная форма проведения занятий: практические уроки.

В программе также присутствуют теоретические формы урока, включающие в себя фронтальные опросы, объяснение материала с применением показа презентаций.

Контроль успеваемости

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической

подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	8.8	9.7
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	40	30
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	9	—
	Прыжок в длину с места, см	200	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	34
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	9.20	10.20
	Передвижение на лыжах на 3 км, мин	17.00	19.00
	Челночный бег 3 × 10 м, с	7,8	8,5

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные упражнения (КУ)

НОРМАТИВЫ (VIII КЛАСС)							
№ п/п	Наименование контрольных упражнений	юноши			девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 60 м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Сгибание разгибание рук (1 мин)	32	25	13	18	14	7
3	Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)	29	24	14	25	22	13
4	Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	185	160	145
5	Метание мяча (150 г) м	42	37	28	27	21	17
6	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,0 0	19,0 0	20,00	20,00	21,00	23,00
7	Бег 1000 м (мин, с)	4,04	4,50	5,30	4,50	5,30	6,25
8	Передача мяча партнеру с 15 м (30 сек)	20	18	15	18	15	10
9	Удары битой по мячу из 5 попыток	4	3	2	3	2	1
10	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	2	3	2	1
11	Жонглирование футбольным мячом (раз)	25	20	15			
12	Вбрасывание футбольного мяча на дальность (м)	17	16	15			

13	Ведение футбольного мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10.5	11.0	12.5			
14	Нижние передачи над собой	16	12	8	12	8	5
15	Верхние передачи над собой	16	12	8	12	8	5
16	Бросок с отскоком от щита (3х3)	5	4	3	4	3	2
17	Скакалка (скорость). За 30 сек.	58	56	52	62	60	56
18	Скакалка (выносливость) мин	2.15	1.50	1.10	2.15	1.50	1.10
19	Наклон вперед из положения сидя	15	8-14	4-7	20 и б	11-19	6-10
20	Подтягивание	9	7	6	15	10	6
21	Бросок по кольцу в движении (3х3)	4	3	2	4	3	2
22	Штрафной бросок (7 бросков)	3	2	1	3	2	1
23	Верхняя прямая подача (5 подачи)	3	2	1	3	2	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2017 г;
2. «Физическая культура 8-9 кл.» В.И.Лях, Зданевич А.А., М.Просвещение 2012г.
3. Сборник нормативных документов «Физическая культура» МИНОБРФ-М 2008.
4. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2009.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2008.
7. Методика преподавания гимнастики в школе. – П.К. Петров, М, 2000.
8. Гимнастика и ее преподавания/ под редакцией профессора Н.К. Меньшикова- СПб 1998.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2009.
10. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2008.
11. Теория и методика преподавания Спортивных игр/С.Л. Фетисова- СПб 2002.
12. Развернутое тематическое планирование на 3 часа по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, М.И.Васильева «Учитель» 2008 г.
13. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров-М., 2001.

Материально техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Игровой спортивный зал; спортивный стадион, с наличием беговой дорожки; тренажёрный зал; гимнастические маты; разновысокие брусья; параллельные брусья; низкое гимнастическое бревно; съёмные перекладины; мячи (игровые большие, малые для метания), гимнастические палки, обручи, разметки, учебные гранаты;

- скакалки (большие и малые), гимнастические лестницы, канаты (для вертикального и горизонтального применения);
- штанги разной конфигурации (гриф и блины в мягкой оболочке), гантели и гири разного веса (в мягкой оболочке),
- многофункциональные или комбинированные тренажеры;
- мячи для базовых видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 8 КЛАССЕ

Содержание рабочей программы

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную часть** включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3.	Висы и упоры. Строевые упражнения	
1	Прыжки на скакалке	
1.3.	Акробатика	
2	Опорный прыжок	
1.3.	Лазанье по канату	
3		
1.3.		
4		

5	1.3.		
	1.4.	Легкая атлетика	28
1	1.4.	Высокий старт	
2	1.4.	Эстафеты	
3	1.4.	Метание	
4	1.4.	Прыжки	
5	1.4.	Развитие выносливости	
	1.5	Лыжная подготовка	18
	1.6	Спортивные игры (волейбол)	14
	1.7	Кроссовая подготовка	9
		Всего	105

Тематическое распределение учебных часов по разделам рабочей программы

№ уроков	Разделы рабочей программы	Количество часов
1-18	Легкая атлетика	18
19- 36	Спортивные игры: Баскетбол	18
37-54	Гимнастика	18
55-72	Лыжная подготовка	18
73-86	Спортивные игры: Волейбол	14
87-95	Кроссовая подготовка	9
96-102	Легкая атлетика	11
Всего		102

Требования к уровню подготовки 8 класса (рабочая программа)

Знать:

- правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- история отечественного спорта;

- Олимпийские и паралимпийские игры;
- самоконтроль с применением функциональной пробы;
- самоконтроль с применением ортостатической пробы;
- волейбол, официальные жесты судей;
- баскетбол, официальные жесты судей;
- утомление и переутомление и их признаки и меры по предупреждению;
- изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Гимнастика:

- выполнять комбинацию на перекладине;
- выполнять упражнения в виси: подъём переворотом силой – мальчики, подъём переворотом махом – девочки;
- оценка подтягивание в виси;
- оценка техники подъёма переворота;
- прыжок ноги врозь – мальчики;
- оценка техники выполнения опорного прыжка;
- опорный прыжок боком – девочки;
- кувырок назад в полушпагат - девочки;
- длинный кувырок с 3-х шагов разбега – мальчики;
- оценка техники выполнения акробатических элементов;
- лазание по канату в 2 приёма.

Лёгкая атлетика:

- выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- эстафетный бег, передача эстафетной палочки;
- выполнять специально беговые упражнения (СБУ)
- выполнять разбег и отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега;
- прыгать в высоту с разбега 11-13 шагов способом «перешагивание»
- метание теннисного мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов;
- бег на дистанцию 1500-девочки, 2000 м – мальчики;
- бег в равномерном темпе 3000м без учёта времени;

Волейбол:

- играть в волейбол по упрощённым правилам;
- применять в игре технические приёмы;
- стойки и передвижения игрока;
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;
- оценка техники передачи мяча двумя руками в прыжке в парах;

- оценка техники приёма мяча снизу двумя руками через сетку;
- приём мяча снизу двумя руками после подачи;
- приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону, через сетку;
- оценки техники нижней прямой подачи мяча;
- нападающий удар при встречных передачах;
- нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой;
- приём мяча снизу в группе;
- игра в нападении через 3-ю зону, 4-ю зону.

Баскетбол:

- сочетание приёмов, передвижений и остановок;
- сочетание приёмов передач, ведение и бросков;
- бросок двумя руками от головы и в прыжке;
- бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;
- позиционные нападения со смены места;
- позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2, 3х3, 4х4);
- оценка техники штрафного броска;
- взаимодействие 2-3 игроков в нападении и защите «заслон»;
- взаимодействие 3-х игроков в нападении «малая восьмёрка»;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. с КУ).

Лыжные гонки .Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр и за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении оценки успеваемости ориентируется на них. Для учащихся, имеющих отставания в физическом развитии, допускается уменьшение показателей по выполнению учебных нормативов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ) И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, должен быть сделан теоретические знания предмета и на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

Занимающиеся подготовительной группы здоровья от занятий физической культурой не освобождаются. Они посещают уроки в полном объеме, но освобождены от сдачи нормативов, входящих в перечень ограничений для данного занятия. Сдача таких нормативов (входящих в перечень ограничений для данного занятия) осуществляется в устной форме (теоретические знания).

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

1. . Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012 г.
2. Количество часов по программе: 105 ч.
3. Формы контроля: тестирование - 4 тестов
контрольные нормативы – 42

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС			Дата	Домашние задания
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
Легкая атлетика								
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.		Правила безопасност и на уроках по легкой атлетике
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	обучение	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить бег на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		

3.	Высокий старт	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		
4.	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		Специальные беговые упражнения
5.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		
6.	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты 500м на результат	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		Техника прыжка в длину с разбега

7.	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега..	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.		
8.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега..	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.		
9.	Прыжок в длину с разбега	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с разбега на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.		Техника метания мяча на дальность.
10.	Метание мяча на дальность.	обучение	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать теннисный мяч на дальность	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
11.	Метание мяча на дальность.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6 – 8 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать теннисный мяч на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		

12.	Теоритическое занятие: История развития легкой атлетики.	комплексный	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики.	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать теорию по легкой атлетике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
13.	Метание мяча на дальность.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику метания мяча.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		История зарождения легкой атлетики
14.	Бег в равномерном темпе	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 1000 м на результат	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		Виды легкой атлетики
15.	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Виды легкой атлетики

16.	Финальное усилие. Эстафеты.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Челночный бег 3 x 10 м – результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Виды легкой атлетики
17.	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> бег в длительном темпе, умение распределять силы в беге на длинные дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики.
18.	Преодоление препятствий	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА Тестирование по теме: Легкая атлетика	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод		

Баскетбол

19.	Вводный инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		Правила безопасности и на уроках баскетбола
20.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	учетный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом Игра «Мяч капитану». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.
21.	Ловля и передача мяча.	обучение	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		Техника ловли и передач мяча.

22.	Ловля и передача мяча.	учетный	<p>Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча нав движении в парах; эстафеты с мячом.</p> <p style="text-align: center;">Передачи мяча</p>	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
23.	Ведение мяча.	обучение	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч»	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		Техника ведения мяча.

24.	Ведение мяча	учетный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и форм сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
25.	Теоретическое занятие: История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судьи в баскетболе	комплексный	История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судьи в баскетболе	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и форм сотрудничества. <i>Познавательные</i> знать историю и правила игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судьи в баскетболе	
26.	Броски мяча	учетный	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». КУ:СГИБАНИЕ\РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками с места.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		

27.	Броски мяча.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни		Техника и виды бросков мяча.
28.	Броски мяча.	учетный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол. Броски мяча в кольцо	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты		
29.	Техника владения мячом.	комплексный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.		

30.	Вырывание и выбивание мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. 2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте. 3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра КУ: ПРИСЕДАНИЯ ЗА 1 МИН	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
31.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Выполнение штрафного броска. Учебная игра.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		Техника штрафного броска
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	учетный	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60 м. позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Выполнение штрафного броска Учебная игра. КУ: ПРЕСС ЗА 1 МИН	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		

33.	Взаимодействие двух игроков	обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
34.	Взаимодействие двух игроков	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Тестирование по теме: баскетбол	Уметь применять в игре тактические действия	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судьи в баскетболе
35.	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь применять в игре защитные действия	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подобрать физические упражнения

36.	Теоретико-практическое занятие: Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подобрать физические упражнения	комплексный	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью	Провести самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подобрать физические упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
Гимнастика									
37.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	обучение	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		Техника безопасности на уроках по гимнастике	
38.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			

39.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Подтягивание	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		Висы и упоры. Строевые упражнения.
40.	Теоритическое занятие: История возникновения гимнастики. Олимпийские и неолимпийские виды	комплексный	История возникновения гимнастики. Олимпийские и неолимпийские виды	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Знать виды гимнастики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		История возникновения гимнастики. Олимпийские и неолимпийские виды
41.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	обучение	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла	Уметь определять самостоятельно длину скакала для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

42.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	комплексный	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
43.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	учетный	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат.	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

44.	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	обучение	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять группировки и перекаты.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, назад с места и с трех шагов, стойка на лопатках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
45.	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, назад и стойку на лопатках слитно .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
46.	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	учетный	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине. КУ: ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ	Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, назад и стойку на лопатках слитно .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		

47.	Круговая тренировка. Лазанье по канату в три приема	учетный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. Лазанье по канату в три приема КУ: НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение стоя Лазанье по канату в три приема	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
48.	Круговая тренировка. Лазанье по канату в три приема	учетный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. Лазанье по канату в три приема КУ: МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа Лазанье по канату в три приема	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
49.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в три приема	учетный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Лазанье по канату в три приема	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. Лазанье по канату в три приема	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
50.	Акробатическая комбинация.	учетный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		История возникновения гимнастики. Олимпийские и неолимпийские виды

51.	Круговая тренировка.	комплексный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Тестирование по теме: гимнастика»	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение стоя	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
52.	Круговая тренировка.	учетный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. КУ: МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. Метание малого мяча в цель	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, метание малого мяча в цель	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Знать как выполняется измерение ЧСС
53.	Теоритическое-практическое занятие: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	комплексный	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	Уметь выполняется измерение ЧСС	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> знать как проходит измерение ЧСС	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

54.	Теоритическо е занятие: Виды лыжных ходов	комплекс ный	История возникновения лыж. Виды лыжных ходов. Правила безопасности на уроках	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	История возникновения лыж. Виды лыжных ходов. Правила безопасности на уроках
-----	---	-----------------	--	---------------------------------------	--	--	--

Лыжная подготовка

55.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Развитие координационных способностей.	комплекс ный	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке
56.	Передвижение на лыжах	комплекс ный	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

57.	Передвижение на лыжах	комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Техника. Одновременный бесшажный ход
58.	Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Техника. Одновременный бесшажный ход

59.	Передвижение на лыжах	комплексный	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
60.	Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		Торможение и повороты переступанием

61.	Повороты.	комплексный	Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		Торможение и повороты переступанием
62.	Повороты.	учетный	Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. Дистанция 1 км	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		Техника попеременного и одновременного о лыжного хода.
63.	Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		Техника попеременного и одновременного о лыжного хода.

64.	Передвижение на лыжах	комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
65.	Передвижение на лыжах	комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
66.	Передвижение на лыжах		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		Техника попеременного и одновременного о лыжного хода.

67.	Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		Техника. Попеременный двухшажный ход
68.	Передвижение на лыжах	комплексный	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		Техника. Попеременный двухшажный ход
69.	Передвижение на лыжах	комплексный	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		

70.	Передвижение на лыжах	учетный	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		История возникновения лыж. Виды лыжных ходов. Правила безопасности на уроках
71.	Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Тестирование по теме: лыжная подготовка	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
72.	Передвижение на лыжах	комплексный	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		

Волейбол

73.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	Вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Уметь выполнять передвижения в стойке волейболиста	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Техника безопасности и на уроках по волейболу
74.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять передвижения с стойке волейболиста по площадке	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Стойки и передвижения, повороты, остановки волейболиста
75.	Теоритическое занятие: История возникновения волейбола. Правила игры. Жесты судьи	комплексный	История возникновения волейбола. Правила игры. Жесты судьи	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> Знать правила игры в волейбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	История возникновения волейбола. Правила игры. Жесты судьи

76.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	учетный	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		
77.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	комплексный	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>	<p>Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>		<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p>

78.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	учетный	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p> <p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>		
79.	Прием мяча снизу над собой.	обучение	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>		Прием мяча снизу над собой.

80.	Передача мяча снизу.	комплексный	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединении кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.</p> <p>Прием мяча снизу над собой на месте</p>	Уметь выполнять передачи снизу над собой.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
81.	Нижняя прямая подача мяча.	обучение	<p>Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.</p>	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		Нижняя прямая подача мяча.
82.	Нижняя прямая подача мяча	комплексный	<p>Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.</p>	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		

83.	Нижняя прямая подача мяча	учетный	<p>Стойки и перемещения.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча</p>	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
84.	Прямая боковая подача	обучение.	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей. Прямая боковая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии</p> <p>Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.</p>	Уметь выполнять прямую боковую подачу	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прямую боковую подачу.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		Прямая боковая подача
85.	Прямая боковая подача	учетный	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей. Выполнение прямой боковой подачи.</p> <p>Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p> <p>Прямая боковая подача</p>	Уметь выполнять прямую боковую подачу	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прямую боковую подачу.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		История возникновения волейбола. Правила игры. Жесты судьи

86.	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам. Тестирование по теме: волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
-----	---------------	-------------	--	---	--	--	--	--

Кроссовая подготовка

87.	Теоритическое занятие: Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости	комплексный	Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости	Уметь применять знания на практике	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Знать 5 основных физических качеств человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости
88.	Преодоление препятствий	ученый	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. КУ: СГИБНИЕ\РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости

89.	Смешенное передвижение.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. КУ: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости
90.	Переменный бег. Прыжки в высоту	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> техника прыжка в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости
91.	Переменный бег. Прыжки в высоту	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут. Спортивные игры. Тестирование по теме: физические качества человека	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> техника прыжка в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Физические качества спортсмена. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скорости, гибкости
92.	Переменный бег. Прыжки в высоту	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут. Спортивные игры. КУ: ПРЫЖОК В ВЫСОТУ	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> техника прыжка в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

93.	Бег в равномерном темпе 12 мин.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 12 минут.	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
94.	Преодоление полосы препятствий.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием КУ: ПРИСЕДАНИЯ ЗА 1 МИН	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми, приседания за 1 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Специальные беговые упражнения
95.	Гладкий бег	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. КУ: ПРЕСС ЗА 1 МИН	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми, техника упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Легкая атлетика								
96.	Спринтерский бег	обучение	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		Специальные беговые упражнения

97.	Высокий старт.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров. КУ: БЕГ 30 М КУ: БЕГ 60 М	Уметь демонстрировать технику высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		
98.	Эстафеты.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. КУ: БЕГ 500 М	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 500м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Техника метания мяча на дальность.
99.	Метание мяча.	учетный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. КУ: БЕГ 1000 М	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Техника метания мяча на дальность.

100.	Метание мяча	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
101.	Разновидности прыжков	учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. КУ: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		Повторить теоритическ ий материал за год
102.	Развитие физических способностей	комплексный	Повышение уровня физ. Подготовленности в эстафетах с бегом и прыжками	Уметь проявлять качество силы, при выполнении упр. Для развития силы рук и ног	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях		