

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено» Руководитель МО  / Т.Р. Мингалиев / Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2022г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /Р.Г.Шайхутдинов ./ « <u>27</u> » <u>августа</u> 2022г.	«Утверждаю» Руководитель МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /В.Ю.Гарифуллин./ Приказ № <u>67</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022г.
---	--	---



Рабочая программа
По физической культуре в 8 классе
учителя высшей квалификационной категории
Фатхуллина Таслима Гибадулловича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2022г.

2022-2023 учебный год
с. Алабердино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету физическая культура для 8 класса составлена на основе:

- ▶ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (с изменениями на 8 апреля 2015 года);
- ▶ в соответствии с приказом МО и н РТ № 1055/15 от 19.08.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию содержания организационного раздела основной образовательной программы основного общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан»;
- ▶ на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- ▶ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 08.10.2010 г. № ИК 1494/19.
- ▶ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10 №189), зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 1999.
- ▶ Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- ▶ Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 29 августа 2022 года).

Изучение физической культуры в 8 классе направлено на достижение следующих целей:

- .развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен
знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- повышать работоспособность, укрепления и сохранения здоровья.

Используемые педагогические технологии;

1. Технология коммуникативного общения.
2. Компьютерные технологии.
3. Технология личностно-ориентированного подхода.
4. Игровые технологии.
5. Технология педагогики сотрудничества.
6. Проблемное обучение.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	22
3	Волейбол	18	19
4	Баскетбол		18
5	Гимнастика	18	17
6	Лыжная подготовка	18	17
7	Плавание	-	3
8	Футбол	-	5
9	Бадминтон	-	4
10	Вариативная часть	30	

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика	2	12	8	22
2	Баскетбол	4	11	3	18
3	Волейбол	4	11	4	19
4	Лыжная подготовка	2	12	3	17
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	8	5	17
6	Плавание	1	1	1	3
7	Футбол	1	2	2	5
8	Бадминтон	1	2	1	4

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в течение каждой четверти и в конце учебного года:

тесты - 8

зачеты: легкая атлетика – 8, гимнастика – 5, волейбол – 4, баскетбол – 3, лыжная подготовка – 3, футбол-2, бадминтон-1

Содержание программы «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Совершенствовать технику эстафетного бега, бег 60,100 метров, 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Бросок набивного мяча.

Спортивные игры

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма . Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

Плавание Способы плавания: Брасс. Кроль на груди и на спине

Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонувшего.

Толкание и буксировка пловущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Совершенствование ранее изученных лыжных ходов . Прохождение дистанции до 4,5 км.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Подъём переворотом махом и силой. Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, прыжок «согну ноги» (козёл в длину), подтягивания из виса. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд; прыжок боком (конь в ширину). М- из вьеса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Д-из упора на н.жерди опускание в перед в вис присев; из виса присев на н.жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис боком на н.жерди, соскок. Д-Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки в перед и назад.

ОРУ с предметами.

Бадминтон Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».

Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

Упражнения общей физической подготовки.

Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья. Перекладина.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, сетка. Свисток.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа по физической культуре для средних общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания И. В. Лях, 2010г.
2. Абзалов Р. А.. Учебник по физической культуре.
3. Журнал физкультура в школе
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
6. В помощь преподавателю. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. 5-11 классы. Составитель В.И.Виненко. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.
7. Тематическое планирование. Физкультура. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. 1-11 классы. Составители М.И.Васильева, И.Я.Гордияш и др. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ уро-ка	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты			Дата	
				Предметные	УУД	Личностные	план	факт
Лёгкая атлетика (11 часов) + Теория (1час)								
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теория « Физическая культура в современном обществе»	1.Прослушать инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. 2.Усвоить тему «Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. 3.Теория « Физическая культура в современном обществе»	Теку-щий	Иметь представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе, отвечать на вопросы учителя. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивном влиянии на развитие человека.	3.09	
2	Спринтерский бег.	1.Овладеть и совершенствовать технику спринтерского бега. 2. Старты из различных положений, бег с ускорением. 3. Бег 60м с максимальной скоростью	Теку-щий	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; удерживать учебную задачу Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	6.09	
3	Спринтерский бег. Бег 60м	1. Специальные беговые упражнения. 2. Ускорение 2 x 30 метров	Теку-щий	Уметь выполнять повторный бег с максимальной ско-	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физиче-	7.09	

		3. Бег 60м с максимальной скоростью 4. Развитие двигательных качеств (координацию)		ростью.	Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Коммуникативные: соблюдать правила безопасности;	ской культуры; умение не создавать ошибок		
4	Метание малого мяча. Развитие выносливости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. 1. Ускорение 2 x 30-60м. 2. Метание мяч в коридор 10м с 4-5 бросковых шагов на дальность с укороченного разбега. 4. Развитие двигательных качеств (координацию)	Текущий	Описывать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения.	Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений в метании малого мяча	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	10.09	
5	Метание малого мяча	1. Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. 2. Овладение техникой бега. 3. Развивать выносливости	Текущий	Научиться: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча в горизонтальную цель. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	13.09	
6	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. 2. Развитие двигательных качеств (выносливость)	Текущий	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	14.09	
7	Прыжки в длину способом «со-	1. Выполнять прыжки в длину способом «согнув	Текущий	Описывать технику прыж-	Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоцио-	Развитие мотивов учебной деятельности,	17.09	

	гнув ноги»	ноги» с 11-13 беговых шагов. 2. Кроссовая подготовка.		ковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	нальных и функциональных состояний. Познавательные: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физических качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты		
8	Бег 60м. Развитие выносливости.	1. Пробегать 60м. 2. Пробегать 2000м на результат. 3. Демонстрировать физические способности	Итоговый	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 2000 м.	Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать среднюю дистанцию в равномерном темпе Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по ОФП	20.09	
9	Тестирование скоростных и координационных способностей	Тестирование скоростных и координационных способностей: - бег 30м; - челночный бег 4 х 9м	Итоговый	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Развитие мотивов к учебной деятельности, формирование установки на, здоровый образ жизни	21.09	
10	Тестирование скоростно-силовых способностей	Тестирование скоростно-силовых способностей: - прыжки в длину с места; - 6-ти минутный бег.	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество (прыгу-	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Демонстрировать прыгучесть и выносливость.	24.09	

				честь и выносливость).	Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности, задавать вопросы			
1 1	Тестирование гибкости и силовых способностей	Тестирование гибкости и силовых способностей: - наклоны вперёд из положения стоя, см - подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз	Итоговый	Научиться применять разученные упражнения для развития гибкости и силовых способностей	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	27.09	
1 2	Тестирование прыгучести и выносливости	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Развитие выносливости бег 1000 метров		Уметь выполнять прыжки с разбега.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Владеть техникой прыжка. Демонстрировать финальное усилие в прыжке.	28.09	
Бадминтон (4 часа)								
1 3	Инструктаж безопасности на уроках бадминтона. Физическая подготовка в бадминтоне.	1.Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. 2. Обучение техники выполнения ударов на сетке.	Текущий	Знать, как выбирать ракетку и волан для игры; демонстрировать: стойки, основные способы хватки ракетки; выполнять жонглирование воланом от-	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами Познавательные: проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения Коммуникативные: Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать	Ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий	1.10	

				крытой и закрытой стороной ракетки	двигательные действия, устранять			
1 4	Техника перемещений, передачи открытой и закрытой ракеткой.	1. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Обучение технике передвижения в различных зонах площадки. 3. Учебная игра	Текущий	Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Коммуникативные: Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя,	Развитие мотивов к учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	4.10	
1 5	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	1. Совершенствование техники передвижения в различных зонах площадки. 2. Обучение технике передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	Текущий	Научиться демонстрировать технику подачи	Регулятивные: способность выполнять учебные задания по технической и физической. Познавательные: способность владения навыками выполнения двигательных действий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон	Уметь принимать общекомандные решения.	6.10	
1 6	Удары на сетке, подачи.	1. Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. 2. Обучение технике выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. 3. Учебная игра	Текущий	Научиться демонстрировать технику выполнения ударов на сетке, плоскую подачу открытой и закрытой стороной ракетки; высокую подачу.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами Познавательные: способность владения навыками выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры.	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности.	8.10	

Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов) + Теория (1час)								
1 7	Инструктаж по технике безопасности. Понятие о физическом и психическом здоровье.	1. Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. 2. «Что такое спортивная подготовка». 3. Усвоить тему «Понятие о физическом и психическом здоровье».	Текущий	Иметь представление как выполнять: перемещения, остановки и повороты, прием и передачу мяча	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: к изученному материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на группе Коммуникативные: оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Проявлять интерес к новому учебному материалу	11.10	
1 8	Перемещения, передачи на месте и после перемещения	1. Совершенствование ведения, остановки, поворотов. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча. 3. Учебная игра. Судейство.	Текущий	Уметь демонстрировать способы передвижений с мячом, остановок, поворотов и стоек.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: уметь ориентироваться в разнообразии способов передвижений, остановок, поворотов и стоек. Коммуникативные: формулировать свои затруднения и информировать об этом учителя	Принимать оперативно решения	12.10	
1 9	Бросок одной от плеча.	1. Бросок одной от плеча. 2. Бросок при получении мяча в движении от партнера. 3. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Текущий	Уметь демонстрировать способы ловли и передачи мяча.	Регулятивные: уметь контролировать свои действия и действия соперника Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов ловли и передачи мяча. Коммуникативные: оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма	15.10	
2 0	Передачи в движении. Штрафной бросок.	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Штрафной бросок. 3. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать бросок мяча после получения в движении	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач	18.10	

				от партнёра.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.			
2 1	Сочетание приёмов, передвижений, остановок.	1. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. 2. Штрафной бросок. 4. Учебная игра.	Текущий	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком, повороты.	Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приёмов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Активно включаться во взаимодействие со сверстниками уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	19.10	
2 2	Передачи в движении. Штрафной бросок.	1 Ловля и передача мяча в движении 2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3 в одну корзину 3. Штрафной бросок	Текущий	Уметь демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления и скорости со сменой рук (правой и левой рукой)	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приёмов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	22.10	
2 3	Сочетание приёмов передач, ведения, бросков.	1. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. 2. Зачёт штрафного броска. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4 в одну корзину 4. Нападение быстрым прорывом (3х2) 5. Учебная игра.	Итоговый	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	Регулятивные: уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Проявлять уважение и доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание к сопернику.	25.10	
2 4	Сочетание приёмов передач,	1. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков в	Текущий	Уметь демонстрировать	Регулятивные: выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры в баскетбол	26.10	

	ведения, бросков в движении.	движении 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 5х5. 4. Учебная игра. 5. Правила баскетбола		бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча.	Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	по упрощенным правилам		
2 5	Броски мяча.	1. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 2. Нападение быстрым прорывом (3х2) 3. Учебная игра. 4. Правила баскетбола	Текущий	Уметь демонстрировать бросок в движении после ловли мяча, бросок в движении после ведения.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	8.11	
2 6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 2. Нападение быстрым прорывом (3х2) 3. Учебная игра с заданием. 4. Правила, судейства.	Текущий	Уметь демонстрировать бросок мяча в движении после ведения, в прыжке.	Регулятивные: использовать игры в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе игры	9.11	
2 7	Сочетание приёмов передач, ведения, бросков в движении.	1. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков в движении. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. 4. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	12.11	

					процессе совместного освоения техники игры в баскетбол			
2 8	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке 3. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». 4. Учебная игра. 5. . Правила игры.	Текущий	Уметь демонстрировать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча. Знать правила судейства.	Регулятивные: формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Познавательные: Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	15.11	
2 9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 5х5.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 5х5. 5. Учебная игра. 6. Правила игры.	Текущий	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением, бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита.	Регулятивные: описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол задавать вопросы, обращаться за помощью.	Принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	16.11	
3 0	Взаимодействие трех игроков в нападении. (3 и малая восьмёрка)	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке 3. Взаимодействие трех игроков в нападении. (3 и малая восьмёрка)	Текущий	Уметь выполнять бросок в движении после ловли мяча.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: обращаться	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	19.11	

		4. Учебная игра.			ся за помощью к учителю в случае возникновения спорных моментов.			
3 1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. 3. Взаимодействие трех игроков в нападении. (3 и малая восьмёрка) 4. Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	Уметь выполнять бросок в движении после ведения.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	22.11	
3 2	Сочетание приемов передач, бросков в движении.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. 3. Взаимодействие трех игроков в нападении. 4. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать технику бросков.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации	23.11	
3 3	Взаимодействие трёх игроков в нападении «тройка и малая восьмерка». Игра.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. 3. Взаимодействие трех игроков в нападении «тройка и малая восьмерка».	Текущий	Уметь демонстрировать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	26.11	

		4. Учебная игра						
3 4	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "защитный слон".	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3. Зонная защита 2 : 1 : 2 4. Учебная игра	Текущий	Знать правила судейства и применять их на уроке.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	29.11	
3 5	Взаимодействие трёх игроков в нападении «тройка и малая восьмерка». Игра.	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. 3. Взаимодействие трех игроков в нападении «тройка и малая восьмерка». 4. Учебная игра	Текущий	Уметь демонстрировать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	30.11	
Спортивные игры. Волейбол. (18 часов) + Теория (1 час)								
3 6	Техника безопасности на уроках волейбола. Теория «Организация и проведение пеших походов»	1. Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. 2. Теория «Организация и проведение пеших походов»	Текущий	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста. Коммуникативные: соблюдать правила техники безопасности во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	3.12	
3 7	Приемы и передачи мяча на месте и в движении	1. Стойки и перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху	Текущий	Уметь демонстрировать технику стойки,	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познава-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	6.12	

	нии..	<p>двумя руками.</p> <p>3. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. Развитие координационных способностей</p>		<p>приема мяча снизу.</p>	<p>тельную цель.</p> <p>Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре</p> <p>Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания. Проявление познавательного интереса к изучению физической культуры.</p>		
3 8	Подачи и передачи мяча.	<p>1. Стойки и перемещение игрока.</p> <p>2. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>3. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. Развитие координационных способностей</p>	Текущий	<p>Уметь демонстрировать технику перемещений приставными шагами, передачи мяча над собой.</p>	<p>Регулятивные: ориентироваться в разнообразии техник передвижений.</p> <p>Познавательные: уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу.</p> <p>Коммуникативные: Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p>	<p>Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол</p>	7.12	
3 9	Нижняя прямая подача. Передачи	<p>1. Перемещение игрока.</p> <p>2. Передача мяча сверху двумя руками в тройках.</p> <p>3. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>6. Развитие координационных способностей</p>	Текущий	<p>Уметь демонстрировать приём и передачу мяча сверху.</p>	<p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями для выполнения поставленных задач.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания</p>	10.12	
4 0	Передача мяча над собой во встречных ко-	<p>1. Перемещение игрока.</p> <p>2. Передача мяча над собой во встречных колон-</p>	Текущий	<p>Уметь демонстрировать приём и пере-</p>	<p>Регулятивные: Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на ос-</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	13.11	

	лоннах.	нах. 3. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. 4. Прием мяча снизу в группе. 5. Учебная игра.		дачу мяча после перемещения.	нове освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
4 1	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча над собой, передача партнёру. 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. 4. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча над собой.	Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передач мяча Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	14.12	
4 2	Освоение техники приёма и передач мяча.	1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, передачах. 2. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. 3. Учебная игра. 4. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь демонстрировать теоретические знания.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передач мяча Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	17.12	
4 3	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, передачах 2. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Текущий	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	20.12	

		3. Нижняя прямая подача. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей			Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол			
4 4	Сочетание передач	1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. 2. Отбивание мяча кулаком через сетку. 3. Прямой нападающий удар 4. Нижняя прямая подача. 5. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать напрыгивание в нападающем ударе, нижнюю прямую подачу.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма	21.12	
4 5	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. 2. Отбивание мяча кулаком через сетку. 3. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 4. Прием мяча снизу в группе. 5. Учебная игра.	Текущий	Уметь демонстрировать прямой нападающий удар с 2-3 шагов.	Регулятивные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов подач мяча и нападающих ударов Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой.	24.12	
4 6	Игра в нападение через 3-ю зону	1. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. 2. Отбивание мяча кулаком через сетку. 3. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 4. Прием мяча снизу в группе. 5. Игра в нападение через 3-ю зону	Текущий	Уметь демонстрировать сочетание приемов верхней и нижней передачи после перемещений	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов подач мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных игровых ситуаций	27.12	
4 7	Нижняя прямая подача. Прием	1. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спи-	Текущий	Уметь выполнять игровые	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учи-	варьировать технику игровых действий и		

	мяча.	ной к цели. 2. Нападающий удар при встречных передачах. 3. Совершенствование нижней прямой подачи в заданную часть площадки. 4. Прием мяча снизу в группе. 5. Игра в нападение через 3-ю зону		задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	телем. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности		
4 8	Прямой нападающий удар.	1. Передача над собой. Передача партнёрам. 2. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. 3. Прямой нападающий удар 4. Учебная игра с заданием	Текущий	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу в заданном направлении.	Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствия с требованиями Познавательные: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
4 9	Нижняя прямая подача.	1. Прием мяча. 2. Зачёт нижней прямой подачи. 3. Учебная игра. 4. Развитие координационных способностей.	Итоговый	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.	Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Организовывать совместные занятия волейболом, осуществлять судейство игры Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
5 0	Прямой нападающий удар.	1. Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах 2. Прямой нападающий	Текущий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии кор-	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату Познавательные: Моделиро-	Анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных заня-		

		удар. 3. Учебная игра с заданием. 4. Развитие двигательных качеств.		реакционно-- контрольного типа и реализации коррекционной нормы: самостоятельная спецразминка;	вать технику игровых действий и приёмов Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	тиях физической культурой		
5 1	Передачи мяча	1. Совершенствование техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. 2. Совершенствование нижней прямой подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Учебная игра с заданием	Итоговый	Уметь выполнять передачу над собой в движении.	Регулятивные: Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно. Познавательные: варьировать свои действия в зависимости от условий, возникающих во время игры Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
5 2	Передачи мяча над собой во встречных колоннах	1. Зачёт передачи мяча над собой во встречных колоннах 2. Приём мяча в группе с подачи. 3. Учебная игра.	Итоговый	Уметь выполнять передачу двумя сверху над собой	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности		

5 3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1. Тактические действия в нападении и защите в игре по упрощённым правилам. 2. Развитие двигательных качеств	Текущий	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол.	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
5 4	Директорская контрольная работа	1. Олимпийское движение современности	тест	Уметь выполнять тестовые задания	Регулятивные: Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. Познавательные: Осознание важности физического развития Коммуникативные: Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Знать теоретический курс		
Лыжная подготовка. (16 часов) + Теория (1 час)								
5 5	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Восстановительный массаж.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Усвоить тему «Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающихся спортом»	Текущий	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.		

5 6	Техника попеременных ходов.	1. Строевые упражнения и приёмы на лыжах. 2. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 3. Разучить торможение «плугом». 4. Прохождение дистанции.	Текущий	Научиться попеременно двухшажному ходу	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
5 7	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1. Строевые упражнения и приёмы на лыжах. 2. Совершенствовать одновременный двухшажный ход. 3. Закрепить торможение «плугом». 4. Прохождение дистанции до 1 км.	Текущий	Научиться попеременно двухшажному ходу и торможению «плугом»	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно		
5 8	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1. Строевые упражнения и приёмы на лыжах. 2. Совершенствовать одновременный одношажный ход. 3. Совершенствовать торможение «плугом».	Текущий	Научиться технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, торможению «плугом»	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
5 9	Торможение «плугом».	1. Строевые упражнения и приёмы на лыжах. 2. Совершенствовать одновременный одношажный ход. 3. Торможение «плугом». Зачёт.	Итоговый	Научиться выполнять торможение «плугом».	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодей-	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре		

					действовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах			
60	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1. Разучить одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 2. Игры и эстафеты на местности.	Текущий	Научиться технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общеконандных решений.		
61	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот «плугом».	1. Закрепить одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 2. Разучить поворот «плугом». 3. Прохождение дистанции.	Текущий	Научиться качественно выполнять одновременные лыжные ходы	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах. Принятие общеконандных решений		
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот «плугом».	1. Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 2. Закрепить поворот «плугом». 3. Игры и эстафеты на местности.	Текущий	Демонстрировать одновременный бесшажный ход. Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Регулятивные: сличать способности и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		
63	Освоение техники лыжных ходов	1. Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Текущий	Демонстрировать изученные ходы	Регулятивные: сличать способности и его результат с заданным эталоном с целью об-	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выяв-		

		ант). 2. Совершенствовать поворот «плугом». 3. Прохождение дистанции 1,5км			наружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	ляя и устраняя типичные ошибки..		
6 4	Техника поворотов и торможений.	1. Совершенствовать технику катания различными ходами, повороты. 2. Поворот «плугом». Зачёт.	Итоговый	Научиться технике подъему в гору скользящим шагом и спускам с уклонов.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.		
6 5	Техника конькового хода	1. Разучить технику конькового хода. 2. Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 3. Прохождение дистанции до 2км	Текущий	Научиться качественно выполнять катание коньковым ходом	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжа.	Принимать общеконмандные решения.		
6 6	Одновременный одношажный ход .	1. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Зачёт. 2. Закрепить технику конькового хода 3. Игры и эстафеты на местности.	Итоговый	Демонстрировать технику конькового хода.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах различными ходами		
6	Коньковый ход	1. Совершенствовать тех-	Теку-	Научиться вы-	Регулятивные: сличать способ	Устранять типичные		

7		нику конькового хода. 2. Прохождение дистанции до 2,5км	щий	полнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	ошибки при катании на лыжах.		
6 8	Техника лыжных ходов на дистанции.	1. Зачет техники конькового хода. 2. Прохождение дистанции до 3км	Итоговый	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Отрабатывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
6 9	Преодоление контруклонов	1. Прохождение дистанции 3 км. 2. Преодоление контруклонов	Текущий	Демонстрировать технику катание изученными ходами.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перехода с хода на ход.		
7 0	Прохождение дистанции 2 км.	1. Совершенствование перехода с хода на ход. 2. Прохождение дистанции 3 км. 3. Темп средний соблюдение правила соревнований.	Текущий	Демонстрировать навыки владения лыжными ходами при прохождении дистанции 2 км.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать	Обсуждать результаты совместной деятельности.		

					вопросы, обращаться за помощью.			
7 1	Прохождение дистанции. Совершенствовать переход с хода на ход	1. Совершенствование перехода с хода на ход. 2. Прохождение дистанции 3 км. 3. Темп средний соблюдение правила соревнований.	Итоговый	Демонстрировать технику катания изученными ходами.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Отрабатывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		

Гимнастика (18 часов) + Теория (1 час).

7 2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретический урок	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. 2. Усвоить тему «История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика»	Текущий	Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках гимнастики. Характеризовать и определять виды травм	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: формировать умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию в дополнительной литературе Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками.	Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека		
7 3	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1. Разучить выполнение команды «Прямо» 2. М. Разучить кувырок назад и вперёд. Длинный кувырок. Д. Разучить кувырки вперёд и назад. 3. Развитие координационных способностей 4. Хореографические	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед и назад.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: формировать универсальные способности в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Коммуникативные: участво-	Развивать навыки равновесия, координации и силовой подготовки.		

		упражнения.			вать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.			
7 4	Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры.	1. Закрепить выполнение команды «Прямо» 2. М. Закрепить кувырок назад и вперёд. Длинный кувырок. Д. Закрепить кувырки вперёд и назад. 3. М. Разучить из виса на под коленях через стойку на руках опускание в упор присев. Д. Разучить из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. 4. Хореографические упражнения.	Текущий	Уметь выполнять акробатические упражнения	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Коммуникативные: Формировать уважительное отношение к окружающим.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели		
7 5	Акробатические упражнения	1. Совершенствовать выполнение команды «Прямо» 2. М. Кувырок назад и вперёд. Длинный кувырок Д. Кувырки вперёд и назад. 3. М. Закрепить из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев. Д. Закрепить из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев	Итоговый	Уметь выполнять два кувырка вперёд слитно	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
7 6	Акробатические упражнения	1. Совершенствовать выполнение команды «Прямо» 2. М. Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д. Разучить мост и поворот в упор стоя на одном ко-	Текущий	Уметь выполнять стойку на лопатках, акробатические упражнения из 3-4 элементов, два кувырка вперёд слитно.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.		

		<p>лене.</p> <p>3. М. Совершенствовать из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев.</p> <p>Д. Совершенствовать из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.</p>			<p>Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>			
7 7	Упражнения в висах	<p>1. Совершенствовать выполнение команды «Прямо»</p> <p>2. М. Закрепить кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>Д. Закрепить мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p> <p>3. М. Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев. Зачёт.</p> <p>Д. Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.</p>	Итоговый	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 элементов, два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках,	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: владение широким арсеналом двигательных действий из гимнастики</p> <p>Коммуникативные: позитивное взаимодействие со сверстниками. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		
7 8	Акробатические упражнения	<p>1. Выполнение команды «Прямо».</p> <p>2. М. Совершенствовать кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>Д. Совершенствовать мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p> <p>3. Развитие силовых способностей.</p> <p>4. Хореографические упражнения.</p>	Текущий	Уметь выполнять стойку на лопатках	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели		
7 9	Акробатические упражнения	<p>1. Разучить повороты в движении направо, налево.</p>	Текущий	Уметь выполнять два ку-	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с за-</p>	Демонстрация самонаблюдения и само-		

		2. М. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д. Мост и поворот в упор стоя на одном колене 3. Развитие гибкости.		вырка вперёд слитно. подтягивание в висе (м). подтягивание из виса лёжа (д).	данным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	контроля на занятиях гимнастикой.		
8 0	Стойка на голове и руках. Учебная комбинация из акробатических элементов.	1. Закрепить повороты в движении направо, налево. 2. М. Разучить стойку на голове и руках. Д. Разучить учебную комбинацию из акробатических элементов. 3. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
8 1	Подъём завесом вне. Вис лёжа на нижней, сед боком на нижней жерди, соскок.	1. Совершенствовать повороты в движении направо, налево. 2. М. Закрепить стойку на голове и руках. Д. Закрепить учебную комбинацию из акробатических элементов. 3. М. Разучить подъём завесом Д. Разучить вис лёжа на нижней, сед боком на нижней жерди, соскок.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявление активности во взаимодействии для решения задач	Уважительное отношение к истории и культуре других народов		
8 2	Учебная комбинация из акробатических элементов	1. Совершенствовать повороты в движении направо, налево. 2. М. Стойка на голове и руках. Д. Учебная комбинация из акробатических элементов.	Итоговый	Уметь выполнять опорные прыжки	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		

		Зачёт 3. М. Совершенствовать подъём завесом вне. Д. Совершенствовать вис лёжа на нижней, сед боком на нижней жерди, соскок.			решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
8 3	Строевые упражнения. Тест наклон из положения стоя.	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. 2. ОРУ в форме игры 4. Лазание по канату в два приема. 5. Упражнения на гибкость Тест наклон из положения стоя.	Текущий	Уметь выполнять опорные прыжки	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Адекватная мотивация учебной деятельности.		
8 4	Упражнения в висах	1. М. Закрепить прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Закрепить прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см). 2. М. Подъём завесам вне. Д. Вис, лёжа на нижней, сед боком на нижней жерди, соскок. 4. Подвижные игры	текущий	Уметь выполнять акробатические комбинации из 3-4 элементов	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
8 5	Упражнения в висах	1. Совершенствовать прыжок, согнув ноги 2. М. Подъём завесам вне. 3. Д. Вис, лёжа на нижней, сед боком на нижней жерди	текущий	Уметь выполнять акробатические комбинации	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		

		ди, соскок.			<p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения</p>			
8 6	Упражнения в висах и упорах	<p>1. М. Совершенствовать прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Совершенствовать прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>2. М. Разучить подъём махом назад в сед ноги врозь Д. Разучить из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.</p>	Текущий	Уметь выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100см).	<p>Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки.</p> <p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
8 7	Упражнения в висах и упорах	<p>1. М. Совершенствовать прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Совершенствовать прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>2. М. Закрепить подъём махом назад в сед ноги врозь Д. Закрепить из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.</p> <p>4. Подвижные игры</p>	Текущий	Уметь выполнять подтягивания в висе (м), подтягивания из виса лёжа (д)	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях гимнастикой.		

8 8	Упражнений на гимнастических снарядах.	<p>1. М. Совершенствовать прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Совершенствовать прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>2. М. Совершенствовать подъём махом назад в сед ноги врозь Д. Совершенствовать из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.</p>	Текущий	Уметь лазать по канату	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: моделировать технику лазания по канату</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения</p>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		
8 9	Опорный прыжок .	<p>1. М. Прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Д. Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>2. М. Совершенствовать подъём махом назад в сед ноги врозь Д. Совершенствовать из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.</p>	текущий	Уметь выполнять броски набивного мяча из различных исходных положений, прыжки через скакалку за 1мин	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		
9 0	Тестирование гибкости и силовых способностей	<p>1. Наклон вперёд из положения сидя</p> <p>2. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)</p>	Текущий	Уметь выполнять прыжки с гимнастического мостика в глубину	<p>Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке</p> <p>Познавательные: соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков с гимнастического мостика в глубину</p> <p>Коммуникативные: формули-</p>	Уважительное отношение к истории и культуре других народов		

					ровать свои затруднения			
Лёгкая атлетика. (9 часов)								
9 1	Бег на короткие дистанции	1. Инструктаж по ТБ на урока по лёгкой атлетике 2. Низкий старт 30 м. 3. Бег с ускорением 60 4. Специальные беговые упражнения. 5. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Знать о причинах травматизма на занятиях лёгкой атлетики и правилах его предупреждения.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Формирование чувства ответственности на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.		
9 2	Бег на короткие дистанции	1. Низкий старт до 30 м. 2. Бег 60 м на результат. 3. Финиширование. 4. Эстафетный бег. 5 Подвижная игра	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную и координационную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		
9 3	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. 2. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с 4-5 бросковых шагов с разбега. 3. Специальные беговые упражнения 4. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать силовую выносливость		
9 4	Метание мяча на дальность в	1. Метания мяча на дальность с 4-5 бросковых ша-	текущий	Уметь демонстрировать фи-	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с за-	Демонстрировать силовую выносливость		

	коридор 10м на результат	гов с полного разбега 2. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. 3. Эстафеты		зические качества	данным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.			
9 5	Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Прыжки в длину с места	текущий	Уметь демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание»	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.		
9 6	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1.Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. 2. Специальные беговые упражнения. 3.Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать силовую выносливость		
0. 0 5 9 7	Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Прыжки в длину с места 3. Развитие выносливости.	текущий	Уметь демонстрировать технику метания мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.		

9 8	Метание мяча в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1. Метание мяча с бросковых шагов 2. Челночный бег. 3. Развитие выносливости	Итоговый	Уметь демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание». Владеть техникой длительного бега	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
9 9	Бег на короткие дистанции.	1. Бег 60 м 2. Челночный бег 4×9 м, с 3. Развитие быстроты.	Учетный	Уметь демонстрировать скоростные качества	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге и в прыжке в длину с мета. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

Плавание (3 часа)

10 0	Техника безопасности. Способы плавания: Брасс. Кроль	1. Инструктаж технике безопасности. 2. Подводящие упражнения на работу рук и ног, туловища. 3. Координационные упражнения на суше.	текущий	Уметь выполнять дыхательные упражнения	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения учителя. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Овладение навыками личной гигиены, самоконтроля на уроках плавания		
10 1	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения, работа рук и ног.	1. Специальные плавательные упражнения, работа рук и ног. 2. Личная и общественная гигиена, самоконтроль	Текущий	Уметь выполнять дыхательные упражнения на координацию	Регулятивные: преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. Познавательные: формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений.	Готовность следовать нормам здорового поведения		

					Коммуникативные: формулировать свои затруднения			
10 2	Способы транспортировки пострадавшего.	1.Способы освобождения от захватов тонувшего. 2. Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий	Уметь выполнять транспортировку пострадавшего	Регулятивные: преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. Познавательные: формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
Мини футбол (3 часа)								
103	Техника безопасности на уроке мини-футбола Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1. Правила игры мини-футбол 2. Удары по мячу. 3. Учебная игра	Текущий	Уметь выполнять удары по мячу	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Владение навыками выполнения двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.		
104	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма .	1. Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением соперника. 2.Техника ведения мяча(подход к мячу, постановка опорной ноги, движение останавливающий ноги» 3. Учебная игра	Текущий	Уметь выполнять ведения мяча, остановку.	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить для партнера понятные высказывания	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекомандных решений.		
105	Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.	1. Разучить обманное движение на остановку мяча. 2.Вбрасывание из положения ноги вместе. 3. Отбор мяча выпадам	Текущий	Уметь выполнять перехват мяча Знать правила игры	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию		

