

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Гимназия №21»

Утверждаю
Директор Гимназии №21
_____ /Л. Г. Васцына/
«30» августа 2024 г.

Рабочая программа по физической культуре
для 8 класса

Учитель: Круглов Сергей Владимирович

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы Гимназии основного общего образования
(приказ № 203 от 30.08.2024, протокол №12 от 30.08.24 заседания педагогического совета)

Согласовано:
Зам. директора Гимназии по УВР
_____ /И.В. Перкокуева/
«30» августа 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей естественно-географического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2024 года
Руководитель ШМО _____ /С.В. Сиразетдинова/

АННОТАЦИЯ

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ в новой редакции от 13.07.2015года.
- На основе рабочей программы по физической культуре для 10-11-х классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016
- На основе основной образовательной программы ООО (приказ №203 от 30.08.2024г., протокол №12 от 30.08.2024г. заседания педагогического совета).

Цели и задачи реализации программы

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области 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, соотнося 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, аргументировано 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.

Содержание учебного предмета, курса.

Социокультурные основы 8 класса.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		IX (ю.)		IX (д.)	
1	Базовая часть	66		66	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	18		18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11		11	
1.4	Легкая атлетика	17		17	
1.5	Лыжная подготовка	20		20	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	Личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30 м.. Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Компьютер, экран, учебная презентация секундомер	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
2		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м			Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств..	Учётный		

3		Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Секундоме р, эстафетные палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала. Познавательные: - анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; - осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст		Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Эстафетный бег.			
4		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий		
5		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Тест прыжки в длину с места.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Учетный		
6		Метание гранаты на дальность из разных положений.	1	гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
7											
		Совершенствование техники метания гранаты на	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		

		дальность с разбега.				(формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;					
8		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	-составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Учётный		
9	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).			Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий		
10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.			Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и	текущий		

								одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
11		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
12		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
13		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.						сопротивлением защитников. Учебная игра.			
14		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
15		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
16		Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	текущий		
17		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие с трех игроков	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	текущий		

		в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.						Учебная игра.			
18	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; - раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; 	<p>выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями 	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	текущий		
19		Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения			Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	текущий		
20		Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	<p>Коммуникативные.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе 		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий		

		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы. Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы.	освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	учётный		
21		Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
22		Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.			Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			

		для мышц брюшного пресса на гимнастическо й скамейке и стенке.						текущий			
23		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.			Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Качественн ый критерий оценки уровня достижения обучающег ося.		
24		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастическо й скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическу ю скамейку.Опор ный прыжок.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественн ый критерий оценки уровня достижения обучающег ося по индивидуал ьной дозировке.		
25		Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественн ый критерий оценки уровня достижения обучающег ося по индивидуал ьной дозировке.		

		Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.		Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня			Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад..Опорный прыжок	текущий		
26		Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	текущий		
27		Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	текущий		
28	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках.правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	текущий		
29		Способы передвижения на лыжах. Применение	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных	Текущий		

		лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.			скоростью.	соответствие полученного результата поставленной деятельности		ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.			
30		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный и бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	Лыжи, палки	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	текущий		
31		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Развитие эстетических 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	Одновременный одношажный стартовый и основной вариантыПеремещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	текущий		
32		Одновременный одношажныйход д. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего5		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	текущий		

						4поведения					
33		Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий		
34		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий		
35		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий		
36		Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий		
37		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	текущий		
38		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Тискущий		

39		Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	схемы -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
40		Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
41		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		
42		Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	текущий		
43		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности..	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		

		Развитие выносливости.									
44		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-Готовность следовать нормам здорового поведения -Выполнять учебные действия		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
45		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-Готовность следовать нормам здорового поведения -Выполнять учебные действия		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	Учётный		
46		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
47		Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
48		Урок -	1	Лыжи,	Уметь передвигаться	-оказывать в		Урок -соревнование.	Учётный		

		соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		палки	с соревновательной скоростью.	сотрудниче взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.			
49	Спорт ивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетболь ные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	-оказывать в сотрудниче взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий		
50		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетболь ные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	-оказывать в сотрудниче взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	текущий		
51		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты	1	Баскетболь ные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Уметь: иг-рать в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	текущий		

		ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра				действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	игре	передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра			
52		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
53		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий		
54		Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без с сопротивлением	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		м. Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.				варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		сопротивлением защитников. Учебная игра.			
55		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
56		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		Знать правила соревнований	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	текущий		
57		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением м. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Знать инструктаж, технику высокого старта, эстафеты	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	текущий		
58	Легкая атлетика	Прыжки в	1	Стойки,	Знать технику безопасности на	-формулировать и удерживать учебную	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Инструктаж по технике	текущий		

	ка	высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.		планки, маты.	уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	30м	безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.			
59		Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	текущий		
60		Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.		Знать как прыгать в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
60		Урок соревнование в прыжках в высоту	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Знать как прыгать в высоту	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
62		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–	1	Компьютер , экран, учебная презентация	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и	Знать как метать мяч на дальность	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Текущий			

		90 м. Финиширован ие.				принимать различные позиции во взаимодействии				
63		Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Тест прыжки в длину с места.	1 1	Секундоме р Рулетка, лопата, грабли.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.		
64		.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Развитие прыгучести.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65		Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно- силовых качеств.	текущий	
66		Совершенствов ание. техники метания гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	текущий	