

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебно-тематический план по физической культуре

для 8 класса

78-105	Наименование разделов	Классы									
		5кл.		6кл.		7кл.		8кл.		9кл.	
		Кол. часов	№ Ур	Кол. часов	№ Ур.	Кол. часов	№ Ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ Ур.
1	Основы знаний			1	1						

2	Легкая атлетика							19	1-19		
3	Спортивные игры (Баскетбол)							11	20-30		
4	Гимнастика							11	31-41		
5	Спортивные игры(Бадминтон ,настольный теннис)							8	42-49		
6	Лыжная подготовка							21	50		
7	Волейбол							7	71-77		
8	Шашки/шахматы							3	78-80		
9	Легкая атлетика							19	81-90		
10	Спортивные игры(Футбол)							100-105	100-105		

С
о
д
е
р
ж
а
н
и
е
у
ч
е
б
н
о
й
п
р
о
г
р
а
м
м
ы
О
с
н
о
в
ы
з
н
а
н
и
й
о
ф
и
з
к
у
л
ь
т
у
р
н
о
й
д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
и
–
4
5
ч.
–
К
у
л
ь
т
у

рно – исторические основы – 15ч.

– Социально – психологические основы – 15ч.

– Естественные основы – 15ч.

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленность – 290ч.

– Практические умения – 15ч.

– Двигательные действия и навыки – 165ч.

– Общеразвивающие упражнения – 110ч.

Способы физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью (спортивные игры) – 190ч.

– Практические умения – 15ч.

– Двигательные действия и навыки – 123ч.

– Специально развивающие упражнения – 52ч.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.4	9.8
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	11	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	9.30	11.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 4х9м. (с)	8.6	8.9

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	15 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.

4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	20 шт.
6	Лыжи на ботинках	25 пар
7	Лыжи на мягких креплениях	10 пар
8	Лыжные ботинки	25 пар
9	Маты	12 шт.
10	Гранаты	8 шт.
11	Мячи для метания	6 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Стенка гимнастическая	8 пролётов
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Рулетка измерительная	1 шт.

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение», 2012
3. 2. Примерные программы по учебным предметам П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект
4. Москва «Просвещение» 2011 (стандарты второго поколения);
5. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича , развернутое тематическое планирование (авторы-составители А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова) Волгоград «Учитель» 2011
5. Физическая культура 5-9 классы Автор: М.Я Виленский. Москва «Просвещение» 2011
7. Физическая культура 8-9 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—9 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2008.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2007.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные	Метапредметные и личностные		план	факт
І четверть								
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)								
1.	Инструктаж по охране труда.	Усвоения новых знаний	первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Личностные: - 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	Вводный		
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Текущий,		
4-5	Низкий старт.	Комбинированный урок	Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега		Текущий,		

				от техники бега на длинные дистанции.	физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.			
6-7	Финальное усилие. Эстафетный бег	Усвоение новых знаний	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<p>Познавательные:</p> <p>-анализировать методы и приемы с целью выделения главного;</p> <p>-раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;</p> <p>-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта;</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>-осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в</p>	Текущий		

					<p>материалах учебников;</p> <p>-составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;</p> <p>-уметь определять возможные</p>			
8	Развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.	<p>Коммуникативные.:</p> <p>- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>- соблюдать правила безопасности при работе с мячом;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»;</p> <p>- уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета;</p> <p>- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;</p>	Итоговый		
9	Развитие скоростной выносливости	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости .	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Текущий		
10	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Систематизация и обобщение знаний и умений	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.		Коррекция		
11-	Бег с	Усвоение новых	Бег с преодолением вертикальных	. Уметь прыгать в длину с разбега,	Итоговый			

12	преодолением препятствий. Прыжки в длину.	знаний	препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.			
13-14	Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный урок	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.		Коррекция		
15	Бег на средние дистанции	Комбинированный урок	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать дистанцию 1500м.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь	Текущий		

16	Развитие скоростной выносливости, силы	Контрольный	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание;	Итоговый		
17	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости	- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Текущий		
18-19	Развитие выносливости	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
Спортивные игры: баскетбол								
20-21	ТБ, Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	ТБ на уроке ,Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Познавательные: -раскрывать значение занятий баскетболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать	Текущий		

22-23	Ловля и передача мяча.	обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий		
24	Ведение мяча	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		Текущий		
25	Бросок мяча	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам				
26	Бросок мяча в движении.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Личностные: - выполнять удары по мячу - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. - установка на здоровый образ	Текущий		

			баскетбол. Развитие координационных качеств.		жизни.			
II четверть								
27	Штрафной бросок.	Актуализация знаний и умений	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Вводный		
28	Индивидуальная техника защиты	Усвоения новых знаний	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять индивидуальную защиту		Текущий		
29	Тактика игры.	Усвоение новых знаний	Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.	Уметь применять в игре защитные действия		Текущий		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.					
30	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Совершенство вание	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		Итоговый		
Гимнастика								
31	Тб на уроках гимнастики, Акробатика. Лазание по канату	Систематизация и обобщение знаний и умений	Тб на уроках, Лазание по канату, с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы	Уметь: правильно выполнять основные акробатическую комбинацию, лазать по канату. упражнения.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки	Коррекция		
32	Страховка и помощь во время занятий. Акробатическ	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных		Текущий		

	ие комбинации.			упражнений.	через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;			
33-34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля .	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;	Итоговый		

					<ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; <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 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; 			
35	Акробатика. Брусья. Перекладина	Усвоения новых знаний	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.				
36- 37	Перекладина. Брусья разной	Контрольный	Перекладина (мальчики)	Уметь выполнять упражнения на		Итоговый		

	ВЫСОТЫ.		подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.			
38	Опорные прыжки	Систематизации и обобщения знаний и умений	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.		Текущий	
39	Опорный прыжок.Брусья параллельные	Контрольный	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку		Итоговый	
40-41	Опорный прыжок.	Контрольный	Опорный прыжок согнув ноги (козел в	Уметь выполнять опорный прыжок		Итоговый	

			ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	через козла в длину согнув ноги, через козла в ширину боком				
Спортивные игры-бадминтон								
42	Знакомство с видом спорта. Организация группы. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Усвоения новых знаний	Изучать историю бадминтона и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий . Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.		Текущий		
43- 44	Уметь заним ать исходное положение бадминтист а и выполнять перемещения в ней Хватка бадминтно й ракетки,	Усвоения новых знаний	Оказывать помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений .	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений .		Коррекция		

	<p>волана.</p> <p>Способы перемещения.</p> <p>Знать, как правильно захватывать ракетку и перемещаться</p> <p>Уметь управлять бадминтонной ракеткой</p>								
45	<p>Основы техники игры.</p> <p>Подача. Виды подачи.</p> <p>Знать основные виды подачи</p>	Систематизация и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение упражнений для развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения			Текущий		
Настольный теннис									
46	<p>Организационное занятие .Что такое настольный теннис?</p> <p>Рождение настольного тенниса.</p> <p>Общие</p>	Систематизация и обобщения знаний.	Изучать историю настольного тенниса и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий.					
					Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять		Вводный		

	сведения о игре.				наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.			
47	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	Усвоения новых знаний	Описывать технику и демонстрировать.	Научить описывать технику выполнения.		Текущий		
48	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	Комбинированный урок	Совершенствовать технику выполнения .	Уметь: правильно выполнять основные движения		Текущий		
49	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать максимальное выполнение	Уметь: правильно выполнять основные движения		Текущий		
III четверть <i>Лыжная подготовка</i>								
50	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	комплексный	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.		Вводный		
51-52	Совершенство вание техники попеременного и	совершенство вание	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов,	Техника выполнения одновременного одношажного хода		Текущий		

одновременного лыжных ходов			подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.					
					Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.			
					Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании			

					<p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>			
						Текущий		
53-54	Совершенствование техники подъемов и спусков на	совершенствование	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и	Техника выполнения поворота плугом		Итоговый		

	склонах. Торможение плугом		одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60°. Поворот плугом.					
55- 56	Совершенство вание техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.	комплексный	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».		Коррекция		
57- 58	Совершенство вание техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км	совершенство вание	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60	Техника выполнения спусков с поворотами		Текущий		
59- 60	Попеременный двухшажный ход. Одновременны й бесшовной ход	совершенство вание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.				

61-62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Обучение	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.		Текущий		
63-64	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	совершенство вание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.		Коррекция		
65-66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	совершенство вание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».		Текущий		
68	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	совершенство вание	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с			Итоговый		

			использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.					
69-70	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	комплексный	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20		Итоговый		
Спортивные игры-волейбол								
71	ТБ, Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная		Текущий		
72-73	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху	Корректировка техники выполнения упражнений	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к			

			<p>двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>		<p>партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;.</p> <p>- моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; -.</p>			
74	Прием мяча после подачи	обучение	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	<p>моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками;</p>	Текущий		

			<p>подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.</p>		<p>- описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>			
75-76	Подача мяча.	Обучение	<p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>				
77	Тактика игры.	комплексный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>				

			предметов рукой. Учебная игра.					
Шахматы/шашки								
78	Организационное занятие. Что такое шахматы?_Рождение шахмат.	Систематизации и обобщения знаний	Изучать историю шахмат, шашек и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных			
79	Общие сведения о шахматной игре. Шахматная доска. Поле боя и войско. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной	Усвоения новых знаний	Описывать технику и демонстрировать.	Научить описывать технику выполнения.				

	доске.				способов решения игровой ситуации			
80	Первоначальные понятия. Начальная позиция фигур на шахматной доске. Ходы фигур. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	Комбинированный урок.	Демонстрировать максимальное выполнение	Уметь: правильно выполнять основные движения				

IV четверть

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)

81	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике, изучение истории возрождения прыжков в высоту	Систематизация и обобщения знаний	Т.Б. на уроках легкой атлетики . Изучать историю прыжков в высоту и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение	Вводный		
----	--	-----------------------------------	---	--	---	---------	--	--

82	Овладение техникой прыжка в высоту	Совершенство вание	Описывать технику и демонстрировать.	Научить описывать технику выполнения.	прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Текущий		
83	Сдача прыжка в высоту на оценку	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение	Уметь: правильно выполнять основные движения		Итоговый		
81	Кроссовая подготовка	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.	Текущий		
82-83	Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		

84	Метание мяча	Комбинированный	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание		Текущий		
85-86	Бег на 60м. Метание мяча.	Комбинированный	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м		Текущий		
87-88	Метание мяча на дальность.	Контрольный	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.		Итоговый		

89	Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Комбинированный	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка с разбега.		Текущий		
90	Спринтерский бег.	Усвоения новых знаний	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м		Текущий		
91-92	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Систематизации и обобщения знаний и умений	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.		Текущий		
93-94	Гладкий бег..	Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Владеть техникой гладкого бега.		Текущий		

95-96	Кроссовая подготовка	Контрольный	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки	Уметь демонстрировать физические кондиции		Текущий		
97-98	Развитие выносливости	Систематизация и обобщения знаний и умений	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе.		Текущий		
99	Эстафетный бег.	Контрольный	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету		Текущий		
Спортивные игры: футбол								

100	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств;	Вводный		
101	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Комбинированный урок	<i>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Текущий		
102	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	- соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки:	текущий		
103	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими	ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	текущий		

				эмоциями.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха. 			
104	Овладение техникой ударов по мячу.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.		Текущий		
105	Эстафеты с элементами футбола.	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь взаимодействовать со одноклассниками ,развить физические качества.		Итоговый		