Администрация города Дубны

Управление народного образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Дубны Московской области»**

**(ШКОЛА № 5)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы №

\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ № 39/01-19 от 30.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО КУРСА \_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИЗУЧАЕМОГО НА \_\_\_базовом уровне\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_\_\_8\_ «А»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. учителя \_Филиппов Александр Валерьевич \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 6

от 30.08.2019 года.

2019 год

**Рабочая программа по физической культуре**

**8 «А» класс**

Рабочая программа по физической культуре для 8 «А» класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны..

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в базисном учебном плане:**

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура».

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 102 часа (33 учебные недели).

**Формы организации учебного процесса**: урок, урок-игра.

**УМК:**

* Лях В. И. Физическая культура. 1-5 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
* Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.

Результаты изучения учебного предмета

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:  
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных  
(нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен-  
ных целей;

-оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:  
-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;  
-общение и взаимодействие со сверстниками;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпо-  
ходов и др.;

-занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.  
**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:  
-организация отдыха и досуга средствами физической культуры;  
-изложение фактов истории физической культуры;

-измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);  
-бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конст-  
рукции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания  
о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенст-  
вование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям  
развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы  
деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания  
об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной  
деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж-  
нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической  
подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти-  
ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле-  
ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков  
и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также об-  
щеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного культуры, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Содержание курса.**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Содержание тем учебного курса.**

8 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень).**

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся V1 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://festival/":// HYPERLINK "http://festival/"festival](http://festival/). 1 [september HYPERLINK "http://september.ru/". HYPERLINK "http://september.ru/"ru HYPERLINK "http://september.ru/"/](http://september.ru/)  
articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511":// HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"www HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511". HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"uchportal HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511". HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"ru HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/ HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"load HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/102- HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"l HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"-0-13511](http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511)

К уроку.ru. -Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958":// HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"www HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958". HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"k HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"- HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"yroky HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958". HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"ru HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/ HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"load HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/71- HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"l HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"-0-6958](http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958)

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx":// HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"www HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"it HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"- HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"n HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"ru HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"/ HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"communities HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"aspx](http://www.it-n.ru/communities.aspx)

[Pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.su/". HYPERLINK "http://pedsovet.su/"Su](http://pedsovet.su/). - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://pedsovet.su/":// HYPERLINK "http://pedsovet.su/"pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.su/". HYPERLINK "http://pedsovet.su/"su](http://pedsovet.su/)

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/":// HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"www HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/". HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"proshkolu HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/". HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"ru](http://www.proshkolu.ru/)

Педсовет.оrg. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://pedsovet.org/":// HYPERLINK "http://pedsovet.org/"pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.org/". HYPERLINK "http://pedsovet.org/"org](http://pedsovet.org/)

**Календарно – тематическое планирование 8«А» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во  часов | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид кон- троля | Дата  по  плану  по по | Дата по факту |
|  |  |  |  |  | универсальные учебные действия | предметные знания |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | Э | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности |  |  |  | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | **Научатся:**  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке; |  | 01.09 | 01.09 |
| 2 | Ознакомление с правилами по- ведения в спор- тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Пионербол» | Ввод- ный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | **Научатся:**  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке;  - выполнять команды «Рав- няйсь!», «Смир- но!», «Вольно!»;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Те- ку-  щий | 04.09 | 04.09 |
| 3 | Обучение рав- номерному бегу по дистанции  1500 метров Ра- зучивание спе- | При- мене- ние знаний  и уме- ний | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? **Цели:** учить бегу в равномерном темпе по дистан- ции до 1500 м; | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение физического развития | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  - технически правильно вы- полнять высо- | Те- ку-  щий | 07.09 | 07.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | циальных бего- вых упражне- ний. Игра по выбору |  |  |  | для человека и принимают его; ориентируются на пони- мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкий старт, стартовое ускорение |  |  |  |
| 4 | Бег на 100 (ско- рость) | Ком- бини- рован- ный | 1 | Почему тестирова- ние проводится два раза в год? **Цели:** закрепить навык перестро- ения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 100 метров | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 100 метров) | 08.09 | 08.09 |
| 5 | Контрольный норматив:бег 1500 м. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Коррек- тировка техники бега.  **Цели:**  совер- шенствование тех- ники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Кон- троль двига- тель- ных качеств 1500 м) | 11.09 | 11.09 |
| 6 | Контрольный норматив :подтягивания –мал.,отжимания –дев. | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:** учить пра- вильной технике при выполнении упражнения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | **Научатся:**  -технически правильно выполнять упражнение | Теку- щий | 14.09 | 14.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | нивают правильность выполнения действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей |  |  |  |  |
| 7 | Развитие скорости:Бег на 60 м. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы выполнения кон- трольных забегов на 60 метров? **Цели:** учить вы- полнять бег на 60 м с высокого старта. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития двига- тельных навы- ков;  - технически правильно вы- полнять забеги на дистанцию 60 м | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) | 15.09 | 15.09 |
| 8 | Бег на 60 метров | Ком- бини- рован- ный | 1 | Корректировка техники бега. **Цели:** учить пра- вильной технике бега  на дистан- ции 60м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег в мед- ленном темпе);  - равномерно распределять свои силы для завершения *у* бега | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег на 60 м) | 18.09 | 18.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | Развитие выносливости в беге до 2000 метров или 12 минутный бег.Игра по выбору. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие упражнения включать в раз- минку перед бегом? **Цели:** развивать выносливость | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль- тат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 2000 м) | 21.09 | 21.09 |
| 10 | Бег 2000 м.-дев.,3000 м. –мал. без учета времени.Игра по выбору учащихся | Ком- бини- рован- ный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения. **Цели:** познако- мить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне- ния из подвижных игр разной функ- циональной на- правленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при- мерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориенти- руются на позицию партнера в общении и взаимодейст- вии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры-эста- феты;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - характеризо- вать значение физической подготовки  в развитии сис- тем дыхания и кровообраще- ния | Теку- щий | 22.09 | 22.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | Равномерный бег 12 минут.,прыжок в длину с места.Игра «Снайпер». | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | **Цели:** развитие выносливости в беге до 1500 м, беговые упражнения, ОРУ, развитие силовых способностей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Бегать дистанцию  1500 м. | Теку- щий | 25.09 | 25.09 |
| 12 | Развитие выносливости (бег 12 минут).Обучение техники выполнения волейбольных упражнений от стены и в паре.Игра по выбору учащихся | Ком- бини-  рован- ный | 1 | **Цели:**  Развитие выносливости, беговые упражнения, ОРУ | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен- нюю позицию школьника | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции, уметь бегать в равномерном темпе | Теку- щий | 28.09 | 28.09 |
| 13 | Обучение и совершенствование волейбольных упражнений | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | **Цели:**  Развитие координационных способностей | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | **Научатся:**  Технически правильно выполнять упражнение | Теку-  щий | 29.09 | 29.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата |  |  |  |  |
| 14 | Обучение и совершенствование техники выполнения передачи мяча сверу от стены и в паре.Игра по выбору учащихся | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно ре- гулировать физи- ческую нагрузку? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - регулировать физическую нагрузку по ско- рости и про- должительно- сти выполнения упражнений | Теку- щий | 02.10 | 02.10 |
| 15 | Развитие выносливости (равномерный бег 12 минут).Техника выполнения передачи мяча сверху. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цель:** развивать выносливость,координационные способности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Выполнять упражне- ние с мячом; | (Текущий) | 05.10 | 05.10 |
| 16 | Контрольный урок:передача мяча от стены. | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  развитие координацонных способностей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | **Научатся:**  Технически правильно выполнять упражнение | Теку- щий | 06.10 | 06.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные;* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  |  |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху от стены и в паре.Игра по выбору учащихся. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цель:** развитие координационных способностей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  технически правильно выполнять упражнение | Теку- щий | 09.10 | 09.10 |
| 18 | Обучение техники выполнения передачи мяча сверху в паре | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  развитие координационных способностей | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  технически правильно выполнять упражнение | Теку- щий | 12.10 | 12.10 |
| 19 | Передача мяча сверху в паре. | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цель:**  Обучение и совершенствова-  ние техники передачи мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. | **Научатся:**  технически правильно вывполнять упражнение | Теку- щий | 13.10 | 13.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | Мал. – 175; 160; 150  Дев. – 165; 145; 140 | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  |  |  |  |
| 20 | Контроль развития физических качеств:бег на выносливость (10 мин.).,прыжок в длину | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  учить выполнять технику бега | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 16.10 | 16.10 |
| 21 | Обучение передачи мяча снизу,в паре.Контроль развития физических качеств:подтягивания (мал.),отжимания (дев.).Игра по выбору. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  выполнение норматива на результат | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  технически правильно выполнять подтягивания на перекладине | Кон- троль двига- тель- ных качеств | 19.10 | 19.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 22 | Контроль развития физических качеств:отжимания -дев.,подтягивания -мал.Игра волейбол | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Обучение технике волейбольных упражнений, технике безопасности при выполнении упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Правильно выполнять технические действия | Теку- щий | 20.10 | 20.10 |
| 23 | Техника бега по залу на выносливость (10 мин.).Отжимания —девочки.,подтягивания—мальчики. | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить выполнять норматив | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 23.10 | 23.10 |
| 24 | Челночный бег 3×10.Игра по выбору | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Обучить правилам выполнения челночного бега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 26.10 | 26.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 25 | Контроль физических качеств:прыжки со скакалкой за мин.Игра по выбору | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Учить технике выполнения прыжка через скакалку | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 27.10 | 27.10 |
| 26 | Обучение и совершенствова-  ние передачи мяча снизу двумя руками | Ком- бини- рован - ный | 1 | **Цели:**  Учить технике выполнения передачи мяча синзу двумя руками от стены, в парах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 28.10 | 28.10 |
| 27 | Техника безопасности на уроке физической культуры.Баскетбол(обучение упражнениям). | Изуче- ние нового | 1 | **Цели:**  Совершенствование координационных способностей в элементах баскетбола | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 08.11 | 08.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Спортивные игры.  Круговая тренировка по станциям. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Научить организовывать спортивные игры.  Развитие силовых способностей. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Организовывать и проводить спортивные игры, выполнять правильно силовые упражнения | Текущий | 10.11 | 10.11 |
| 29 | Обучение и совершенствование выполнений упражнений из элементов баскетбола | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:** Равитие и совершенствование координационных способностей | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Технически правильно выполнять упражнения с мячом | Теку- щий | 11.11 | 11.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 30 | Баскетбол и волейбол (совершенствование выполнения элементов). | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Учить технически правильно выполнять упржнения из раздела баскебол и волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий с мячом. | Теку- щий | 15.11 | 15.11 |
| 30 | Игра по выбору учащихся | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить правилам игры | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения во время игры | Текущий | 17.11 | 17.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 31 | Сдача норм ГТО | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | **Цели:**  Выполнение упражнений на результат | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку- щий | 18.11 | *18.11* |
| 32 | Баскетбольные упражнения | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:** учить выполнять упражнения с баскетбольным мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и само- контроль результата | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития координационных способностей | Теку- щий | 22.11 | 22.11 |
| 33 | Совершенствование баскетбольных упражнеий | Ком- бини- рован- ный | 1 |  | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | **Научатся:**  Выполнять упражнения с мячом по показу учителя | Теку- щий | 24.11 | 24.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
|  |  |  |  | **Цели:** развивать внимание и коор- динацию в упраж- нениях с мячом | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |  |
| 34 | Контрольный урок (баскетбольные упражнения). | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:** Развитие и совершенствование координационных способностей в упражнениях с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Выполнять технически првильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 25.11 | 25.11 |
| 35 | Баскетбольные упражнения. Игра в баскетбол | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Совершенствование ведения мяча различным способом,развитие координации движений | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:*выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически правильно выполнять элементы;  - соблюдать правила поведения и предупрежде-  ния травматизма | Теку- щий | 29.11 | 29.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 36 | Передачи мяча различным способом | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Комбинации из разученых элементов,выполнение в парах по показу учителя | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  выполнять элементы раздельно и в парах. | Теку- щий | 01.12 | 01.12 |
| 37 | Сдача норм ГТО | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Выполнение упражнений на результат(Подтягивание,отжимания,челночный бег,прыжок в длину с места,наклон вперед). | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Выполнять упражнения технически правильно и на результат. | Теку- щий | 02.12 | 02.12 |
| 38 | Баскетбол. Ведение мяча вдвижении.  Совершенствова-  ние броска двумя руками от груди.  Подвижная игра | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Выполнять элементы упражнений баскетбола | Теку- щий | 06.12 | 06.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 39 | Передачи мяча (обучение)... Развитие координа- ционных спо- собностей в иг- ре в минибас- кетбол.  Подтягивания | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как правильно вес- ти и бросать мяч в кольцо? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом.  Подтягивания:  Мал. 7, 4, 3;  Дев. 7, 4, 3 | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:*принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять движение с мя- чом с измене- нием направле- ния;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 08.12 | 08.12 |
| 40 | Передачи мяча, обучение пово- ротам на месте с мячом в ру- ках. Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? **Цели:** учить пра- вильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:*определяют, где применяются дейст- вия **с мячом;** самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пово- роты на месте с мячом в ру- ках;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий | 09.12 | 09.12 |
| 41 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие скорост- но-с иловых ка- честв в поднима- нии туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить под- нимать туловище из положения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития скоростно-си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (подни- мание туло- вища | 13.12 | 13.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | лежа на спине за 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  | за 30 с) |  |  |
| 42 | Совершенство- вание ведения мяча, остановки в два шага, по- воротов с мячом на месте, пере- дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль- цо» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре, владея мя- чом, при атаке со- перника? **Цели:** закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ве- дения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять веде- ние и броски мяча;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий | 15.12 | 15.12 |
| 43 | Совершенство- вание бросков мяча одной ру-- кой различными способами. Подвижная игра «Мяч средне- му». Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие бывают спо- собы бросков мяча одной рукой? **Цели:** закреплять навык броска мяча одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - выполнять броски мяча одной рукой разными спосо- бами;  - контролиро- вать силу, вы- соту и точность броска | Теку- щий | 16.12 | 16.12 |
| 44 | Акробатические упражнения | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Повторение элементов акробатики (равновесие,кувырки,стойки,повороты..)Цели:развитие и совершенствование координационных способностей. | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно выполнять акробатические упражнения | Теку- щий | 20.12 | 20.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 45 | Повторение акробатических упражнений | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Выполнение кувырков, стоек,повороты в комбинации. | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять акробатические упражнения в комбинации | Теку- щий | 22.12 | 22.12 |
| 46 | Контрольный урок (акробатические упражнения) | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Выполнение акробатических упражнений на результат. | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно выполнять упражнения | Теку- щий | 23.12 | 23.12 |
| 47 | Контрольный урок (акробатические упражнения в комбинации) | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Выполнение акробатических упражнений в комбинации на результат | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб- ной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  Технически правильно выполнять акробатические упражнения в комбинации | Текущий | 27.12 | 27.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 48 | Совершенство- вание баскет- больных упраж- нений.  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре командой? **Цели:** развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям^ ее реализации. *Коммуникативные:* используют речьщля регуляции своего действия. f *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции;  - соблюдать правила взаи- \ модействия  с игроками | Теку- щий | 27.12 | 27.12 |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Совершенство- вание движения на лыжах сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. **Цели:** закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения дви- жения на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий лыжной подготовкой | Теку- щий | 10.01 | 10.01 |
| 50 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как подбирать спортивную фор- му в соответствии с погодой? **Цели:** закрепить навык передвиже- ния на лыжах с палками ступа- ющим и скользя- щим шагом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий | 12.01 | 12.01 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 51 | Контрольный урок по технике передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | **Цели:** развивать выносливость при передвижении на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - подбирать лыжи и палки по росту;  - технически правильно вы- полнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Теку- щий | 13.01 | 13.01 |
| 52 | Совершенство- вание одновре- менного бесшажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Подними пред- мет» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки выпол- няются перед про- хождением дис- танции на лыжах? **Цели:** закрепить навык одновре- менного бесшаж- ного хода на лы- жах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  самостоятель- но организовы- вать и прово- дить разминку перед ходьбой на лыжах | Теку- щий | 17.01 | 17.01 |
| 53 | Совершенствова-  ние одно- временному бесшажному ходу под уклон с палками. Раз- витие выносли- вости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком- бини-  рован- ный | I | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на боль- шой дистанции? **Цели:** совершен-  ствование одно- временному бес- шажному ходу | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:** технически правильно вы- полнять одно- временный бес- шажный ход на лыжах с пал- ками | Теку- щий | 17.01 | 17.01 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 54 | Контрольный урок по технике передвижения на лыжах (одновремен-  ный бесшаж-  ный ход) | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах? **Цели:** развивать выносливость, ко- ординацию в дви- жении на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Выполнять технику одновремен-  ного бесшажного хода | Теку- щий | 19.01 | 19.01 |
| 55 | Совершенство- вание одновре- менного одно- шажного хода на лыжах с пал- ками. Развитие выносливости в ходьбе на лы- жах по дистан- ции до 1500 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие действия и команды выпол- няются при обгоне на лыжах? **Цели:** закрепить навык выполнения одновременного одношажного хода на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  выполнять упражнения для развития вы- носливости при прохождении на лыжах больших дис- танций | Теку- щий | 24.01 | 24.01 |
| 56 | Совершенство- вание чередова- ния шага и хо- да на лыжах во время про- хождения дис- танции | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять че- редование шага и хода на лыжах? **Цели:** развивать выносливость и координацию во время прохож- дения дистанции на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выявлять ха- рактерные ошибки в тех- нике выполне- ния лыжных ходов | Теку- щий | 24.01 | 24.01 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 57 | Совершенство- вание техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | В каких случаях применяется тор- можение падени- ем?  **Цели:** закрепить навык торможе- ния и поворотов на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять пово- роты, спуски и подъемы на лыжах | Теку- щий | 26.01 | 26.01 |
| 58 | Контрольный урок (одновре-  менный одно-  шажный ход | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие выносли- вости.  **Цели:** учить вы- полнять одновременный одношажный ход | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии. "  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять технику передвижения одновременно-  го одношажного хода | Теку- щий |  |  |
| 59 | Развитие выносливости (бег на лыжах 2 км.) | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? **Цели:** учить про- хождению на лы- жах дистанции 2000 м на время  Мал. 13.00, 13.50, 14.10  Дев. 13.50, 14.30, 14.50 | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 60 | Обучение технике передвижения на лыжах без палок коньковым ходом | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как самостоятель- но заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? **Цели:** учить выполнять технику передвижения на лыжах коньковым ходом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Выполнять технически правильно выполнять движения на лыжах | Теку- щий |  |  |
| 61 | Обучение и совершенство-  вание техники передвижения на лыжах без палок коньковым ходом | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на стадионе  **Цели:** закрепить навык передвижения на лыжах без палок | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять технику передвижения на лыжах без палок коньковым ходом | Теку- щий |  |  |
| 62 | Контрольный урок. Совершенство-  вание техники передвижения на лыжах без палок коньковым ходом | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?  **Цели:** выполнить упражнения в совершенстве | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  выполнять упражнения  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 63 | Бег на лыжах по дистанции до 2000 м.  Лыжная эстафета | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  развитие выносливости | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции | Теку- щий |  |  |
| 64 | Обучение технике передвижения одновременно одношажного хода | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  учить правильно выполнять технику передвижения на лыжах | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Технически правильно выполнять одновременно одношажный ход | Теку- щий |  |  |
| 65 | Обучение и совершенство-  вание техники передвижения одновременно одношажного хода | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  учить правильно выполнять технику передвижения на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнять одновременно одношажный ход | Теку- щий |  |  |
| 66 | Совершенство-  вание техники одновременно одношажного хода | Изуче- ние нового  мате- риала | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. **Цели:** учить двигательным действиям | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  Технически правильно выполнять одновременно одношажный ход | Теку- щий |  |  |

*Продолжение таол.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |  |
| 67 | Контрольный урок по технике передвижения одновременно одношажного хода | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Учить двигательным действиям | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  выполнять технику выполнения одновременно одношажного хода на лыжах | Теку- щий |  |  |
| 68 | Лыжная эстафета | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Выявление лучших участников команды | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить эстафеты;  - соблюдать правила взаи- модействия  с участниками | Теку- щий |  |  |
| 69 | Бег на лыжах 3000 м. | Изуче- ние нового | 1 | **Цели:**  Прохождение дистанции без учета времени | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу. | **Научатся:**  Правильно распределять силы по дистанции | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата |  |  |  |  |
| 70 | Волейбол (передача мяча сверху двумя руками) | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Упражнения с эле- ментами волейбола в паре, от стены.  **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения с элементами волейбола;  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |  |
| 71 | Передача мяча сверху двумя руками  Игра «Пионербол» | При- мене- ние знаний и уме- ний | I | Развитие коорди- национных спо- собностей. **Цели:** закрепить навык выполнения упражнений с эле- ментами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять передачу мяча сверху двумя руками | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *1* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 72 | Контрольный урок.  Совершенствова-  ние передачи мяча сверху двумя руками  Игра «Пионербол» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  передача мяча в парах на результат | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями | Теку- щий |  |  |
| 73 | Передача мяча снизу двумя руками.  Игра в «Пионербол» с элементами волейбола | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. **Цели:** учить при- менять освоенные навыки упражне- ний с элементами волейбола в игро- вой деятельности;  учить выполнять передачу мяча снизу двумя руками в парах, от стены | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол | Теку- щий |  |  |
| 74 | Передача мяча снизу двумя руками.  Игра в «Пионербол» с элементами волейбола | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. **Цели:** учить при- менять освоенные навыки упражне- ний с элементами волейбола в игро- вой деятельности;  учить выполнять передачу мяча снизу двумя руками в парах, от стены | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 75 | Контрольный урок (совершенство-  вание передачи мяча снизу двумя руками).  Игра  «Пионербол» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в подвижных и спортивных иг- рах.  **Цели:** закрепить навык двигатель- ных действий | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнять передачу мяча снизу двумя руками | Теку- щий |  |  |
| 76 | Совершенство -  вание элементов волейбола.  Игра  «Пионербол» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | **Цепи:**  совершенствование  техники элементов волейбола (передача мяча) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнять передачи мяча | Теку- щий |  |  |
| 77 | Обучение нижней прямой подачи мяча | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:** обучить двигательным действиям | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять подачу мяча снизу | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Контрольный урок  Нижняя прямая подача | При- мене- ние Знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Выполнить упражнения на результат | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнить нижнюю прямую подачу | Теку- щий |  |  |
| 79 | Бег на короткие дистанции.  Игра «Пионербол» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Развитие быстроты в беге на короткие дистанции до  100 м, специальные беговые упражнения | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  выполнять упражнения для развития быстроты | Теку- щий |  |  |
| 80 | Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Развитие скоростно-силовых качеств в беге до 100 м.  Специальные беговые упражнения, ускорения 5 по 60 м.  Прыжок в длину с места.  Мал. 175, 160, 150  Дев. 165, 145, 140 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии. *Личностные:* ориентируются на активное общение | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Кон- троль двига- тельных качеств (пры- жок в длину с места) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |  |
| 81 | Бег на короткие дистанции.  Игра  «Пионербол» | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Развитие скоростных качеств в беге до 100 м.  Специальные беговые упражнения, ускорения 5 по 60 м. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий |  |  |
| 82 | Контрольный урок.  Бег на 60 м.  Игра  «Пионербол» | Комби- ниро- ван- ный | 1 | **Цели:**  Выполнение контрольного норматива  Мал. 9.9, 10.8, 11.0  Дев. 10.3, 11.2, 11.4 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять контрольный норматив | Теку- щий |  |  |
| 83 | Обучение бегу на средние дистанции до 1000 м.  Игра по выбору | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить бегу на средние дистанции, специальные беговые упражнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  выполнять упражнение по образцу учи- теля и показу | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | лучших учени- ков; |  |  |  |
| 84 | Обучение бегу на средние дистанции до 1000 м.  Подтягивание | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. **Цели:**  Обучение технике бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения.  Подтягивание:  Мал. и дев. 7, 4, 3 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнять двигательные действия | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) |  |  |
| 85 | Бег по дистанции  1000 м.  Игра по выбору | Ком- бини- рован- ный | I | **Цели:**  Учить правильно распределять силы по дистанции. Обращать внимание на технику передвижения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Технически правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 86 | Бег 1500 м.  Игра по выбору | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Выполнить контрольный норматив  Мал. 7.10, 7.55,  8.35  Дев. 8.00, 8.35,  8.55 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции, технически правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий |  |  |
| 87 | Обучение технике бега на различные дистанции | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Совершенствование  техники бега по дистанции, специальные беговые упражнения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции, технически правильно выполнять двигательные действия | Теку-  щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 88 | Обучение метанию мяча на дальность.  Гибкость (наклон вперед) | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | **Цели:**  Обучить правильно выполнять технические упражнения для метания.  Мал.: касание пола ладони, пальцы, пальцы  Дев.: касание пола пальцами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий |  |  |
| 89 | Метание мяча на дальность.  Игра по выбору | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить технике выполнения упражнений для метания мяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку-  щий |  |  |
| 90 | Совершенство -  вание метания мяча на дальность.  Отжимания | При- мене- ние знаний  и уме-  ний | 1 | **Цели:**  Выполнить технически правильно упражнения  Отжимания:  Мал. 20, 14, 12  Дев. 14, 8, 7 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  Метать мяч на дальность | Теку- щий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей |  |  |  |  |
| 91 | Метание мяча на дальность | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Метание мяча на дальность:  Мал. 34, 28, 25  Дев. 22, 18, 14 | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения; соотносят изучен- ные понятия с примерами из реальной жизни. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |  |
| 92 | Спортивные игры по выбору учащихся | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Научить организовывать игры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Самостоятельно организовывать спортивные игры | Теку-  щий |  |  |

*Продоллсение табя.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 93 | Бег по дистанции  до 2000 м.  Игра по выбору | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  развивать двигательные ка- чества, выносли- вость в беге по дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Технически правильно выполнять двигательные действия, распределять силы по дистанции | Теку-  щий |  |  |
| 94 | Беговые эстафеты.  Подтягивание | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Развитие скоростно-  силовых качеств, координационных способностей.  Подтягивание:  Мал. и дев.: 7, 4, 3 | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |  |
| 95 | Обучение правилам игры  в волейбол.  Игра волейбол | Про- верка и кор- рекция | 1 | **Цели:**  Обучить правилам игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками; | Теку-  щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | знаний и уме- ний |  |  | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |  |
| 96 | Волейбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Закрепить знание правил игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Организовывать и проводить игры в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Теку- щий |  |  |
| 97 | «Веселые старты» | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Закреплять умение правильного выполнения основных движений | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  Подбирать эстафеты и формулировать их правила, организовывать и проводить «Веселые старты» | Теку- щий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 98 | Бег 2000 м.  Игра по выбору | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Выполнить контрольный норматив на результат:  Мал. 9.30, 10.00,  10.25  Дев. 11.30, 12.00,  12.30 | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции и технически правильно выполнять движения | Теку-  щий |  |  |
| 99 | Волейбол.  Отжимания | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Организовывать и проводить игру. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.  Отжимания:  Мал. 20, 14, 12  Дев. 14, 8, 7 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Организовы -  вать и проводить игры в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Теку-  щий |  |  |
| 100 | Бег по дистанции до 2000 м.  Игра по выбору | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** учить бегу в равномерном темпе длительное время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения. | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для завершения бега;  - оценивать ве- личину нагруз-  ки | Теку-  щий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |  |  |  |
| 101 | «Веселые старты» | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - подбирать эстафеты и фор- мулировать их правила;  - организовы- вать и прово- дить «Веселые старты»;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |  |
| 102 | Совершенство- вание подвиж- ных и спортив- ных игр по вы- бору | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - называть игры и формулиро- вать их прави- ла;  организовывать и проводить подвижные иг- ры в помеще- нии;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО»  рук-ль ШМО (ГМО)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пр. №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2019 г. | «СОГЛАСОВАНО»  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |