*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**основного общего образования**

**для 8 класса**

**на 2021 - 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик(и):

Гришина Елена Леонидовна , учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**Пояснительная записка**

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

**-** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

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

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Задачи физического воспитания обучающихся 8 класса**

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Настоящая рабочая программа состоит из одного раздела, который описывает содержание форм физической культуры в 8классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Этот раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей:

- уроки физической культуры

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

- внеклассная работа

- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса

«Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты

* + умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  + умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  + владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  + умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  + умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
  + умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  + умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание учебного предмета

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

* 1. **Естественные основы.**

*8 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. Социально-психологические основы.

*8 класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

* 1. Культурно-исторические основы.

8 *класс.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

* 1. Приемы закаливания.

*8 класс.* Водные процедуры *(обтирание, душ)*

* 1. Подвижные игры.

*Волейбол*

*8 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*8 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. Легкоатлетические упражнения.

*8 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. Кроссовая подготовка.

*8 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Задачи** физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

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

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс 8 |
| 1 | Волейбол | 18 |
| 2 | Баскетбол | 20 |
| 3 | Легкая атлетика | 33 |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 |
| 5 | Гимнастика | 10 |
|  | Итого | 105 |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Виды деятельности** | | | | **Оборудование** |
|  | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности, оказание первой  доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям и | Комбиниро ванный (1час) | правила поведения и технику  безопасности на уроках физической культуры; -  первоочередные действия при оказании первой помощи  - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.  мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями | Пользоваться современным спортивным инвентарем и  оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельны х форм занятий ФК | Организация  деятельности с учётом требований её безопасности. | Взаимодействов ать со  взрослыми и со сверстниками | Разрабатыват ь  индивидуальн ый  двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения | Наглядные пособия, видеопрезинтаци я |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Лёгкая атлетика» (21 час)** | | | | | | | | |
| 2 | Спринтерск ий бег | Комбиниро ванный (1час) | * основы техники низкого старта до 30 м * бег с ускорением 70-80 м * эстафеты с бегом * развитие скоростных способностей | Проявлять  дисциплинирова нность, управлять  своими  эмоциями. | Умение контролировать правильную осанку во время бега | Уметь общаться и  взаимодействова ть со  сверстниками на принципах  взаимоуважения | Технически правильно выполнять  способы бега | секундомер |
| 3 | Спринтерск ий бег  КУ 60м**.** | Соревноват ельный  (1 час) | * основы техники скоростного бега до 70 м * бег на результат 100 м * развитие скоростных способностей | Формировать потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость и  расстояние при беге. | Уметь  сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники  безопасности при  выполнении беговых  упражнений. | Флажки, конусы секундомер |
| 4 | Челночный бег 3\*10 м КУ | Комбиниро ванный  (1 час) | - техника и варианты челночного бега  5- развитие координационных с6пособностей | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически  сложных упражнений. | Умение бежать со средней  скоростью и ускоряться. | Уметь при необходимости уступать  беговую дорожку. | Регулировать дистанцию при беге с одноклассник ами. | Флажки, конусы, секундомер |
| 5 | Бег в равномерном темпе до 20 минут | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника медленного бега; * представления о темпе и скорости бега * развитие выносливости | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость,  ускоряться. | Проявлять упорство и  выносливость. | Оказывать  бескорыстну ю помощь  своим  сверстникам, находить с  ними общие интересы. | Флажки, конусы, секундомер |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 20  минут | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника медленного бега; * представления о темпе и скорости бега * развитие выносливости | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость,  ускоряться. | Проявлять упорство и  выносливость. | Оказывать  бескорыстну ю помощь  своим | Флажки, конусы, секундомер |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | сверстникам, находить с ними общие  интересы. |  |
| 7 | Бег на 2000 м -  мальчики, 1500 м-  девочки | Комбиниро ванный  (1 час) | * понятие медленный, средний и быстрый темп бега; * ТБ во время бега на местности   -соблюдение ритма бега и ритма дыхания  развитие выносливости | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости при выполнении беговых  упражнений. | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | Уметь контролировать эмоции при  выполнении физически  сложных заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты | Флажки, конусы |
| 8 | Бег на 2000 м -  мальчики, 1500 м-  девочки | Комбиниро ванный  (1 час) | * понятие медленный, средний и быстрый темп бега; * ТБ во время бега на местности   -соблюдение ритма бега и ритма дыхания  развитие выносливости | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости при выполнении беговых  упражнений. | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | Уметь контролировать эмоции при  выполнении физически сложных  заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты | Флажки, конусы |
| 9 | Бег с преодоление м препятствий | Комбиниро ванный  (1 час) | * бег с высоким подниманием бедра; * способы преодоления препятствий; | Стремление к физическому развитию. | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | Уметь оказать помощь и  эмоциональную поддержку  однокласснику. | Уметь через диалог разрешать конфликты | Кубики, скакалки,  флажки, конусы |
| 10 | Бег с преодоление м препятствий | Комбиниро ванный  (1 час) | * бег с высоким подниманием бедра; * способы преодоления препятствий; | Стремление к физическому развитию. | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | Уметь оказать помощь и  эмоциональную поддержку однокласснику. | Уметь через диалог разрешать конфликты | Кубики, скакалки,  флажки, конусы |
| 11 | Прыжки в длину с разбега  способом  «согнув ноги» | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника прыжка с места; * техника прыжка 11-13 шагов разбега; * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации при выполнении прыжковых  упражнений. | Совершенствова ть навыки в прыжках | Умение  аргументировать свое мнение,  убеждать и уступать. | Соблюдать правила техники  безопасности при  выполнении прыжковых  упражнений | Скакалки |
| 12 | Прыжки в длину с разбега  способом  «согнув ноги» | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника прыжка с места; * техника прыжка 11-13 шагов разбега; * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации  при выполнении | Совершенствова ть навыки в прыжках | Умение  аргументировать свое мнение,  убеждать и уступать. | Соблюдать правила техники  безопасности при  выполнении | Скакалки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | прыжковых  упражнений. |  |  | прыжковых  упражнений |  |
| 13 | Прыжки в высоту с разбега  способом  «перешагиван ие» | Комбиниро ванный  (1 час) | * прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; * правила личной гигиены.   -прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега   * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять качества координации  при выполнении прыжковых упражнений.  Выполнять правила гигиены и свой  распорядок дня. | Умение осознанно  строить свой рабочий день. | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | Умение корректирова ть, вносить изменения в свой распорядок  дня. | Скакалки, наглядные пособия |
| 14 | Прыжки в высоту с разбега  способом  «перешагиван ие» | Комбиниро ванный  (1 час) | * прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; * правила личной гигиены.   -прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега   * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять качества координации  при выполнении прыжковых упражнений.  Выполнять правила гигиены и свой  распорядок дня. | Умение осознанно  строить свой рабочий день. | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | Умение корректирова ть, вносить изменения в свой распорядок  дня. | Скакалки, наглядные пособия |
| 15 | Метание  малого мяча в цель (1\*1 м) с расстояния  ю-16м, д-12-  14м | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника выполнения метания   малого мяча с места на дальность   * правила игры «Лапта» * развитие координационных способностей | Соблюдать правила  безопасности и профилактики травматизма на  занятиях легкой атлетикой | Возможности развития и  совершенстован ие средствами физической культуры | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий,  стремиться их исправить. | Объективно оценивать  свои умения. | Малые мячи, бита |
| 16 | Метание  малого мяча в цель (1\*1 м) с расстояния  ю-16м, д-12-  14м | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника выполнения метания   малого мяча с места на дальность   * правила игры «Лапта» * развитие координационных способностей | Соблюдать правила  безопасности и профилактики травматизма на  занятиях легкой атлетикой | Возможности развития и  совершенстован ие средствами физической культуры | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий,  стремиться их исправить. | Объективно оценивать  свои умения. | Малые мячи, бита |
| 17 | Метание  малого мяча на дальность с 4-5  бросковых шагов | Комбиниро ванный  (1 час) | * метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега * развивать координационные способности. | Стремление к развитию основных физических  способностей, | Осваивать  двигательные действия при  работе с малым мячом. | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила техники  безопасности при работе с  мячом. | Малые мячи, сетка,  веревка |
| 18 | Метание | Комбиниро | - метание мяча на дальность с 4-5 | Стремление к | Осваивать | Контролировать | Соблюдать | Малые мячи, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | малого мяча на дальность с 4-5  бросковых шагов | | ванный (1 час) | бросковых шагов с укороченного и полного разбега  - развивать координационные способности. | развитию основных физических  способностей, | двигательные действия при  работе с малым мячом. | свои действия. | правила техники  безопасности  при работе с мячом. | сетка, веревка |
| 19 | Метание  малого мяча на дальность с 4-5  бросковых шагов | | Комбиниро ванный  (1 час) | * метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега * развивать координационные способности. | Стремление к развитию основных физических  способностей, | Осваивать  двигательные действия при  работе с малым мячом. | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила техники  безопасности при работе с  мячом. | Малые мячи, сетка,  веревка |
| 20 | Броски набивного мяча -2кг | | Соревноват ельный  (1 час) | * бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации при выполнении  упражнений | Совершенствова ть технику  метания набивного мяча в цель. | Взаимодействова ть в группах при выполнении  метания набивного мяча. | Соблюдать правила техники  безопасности при метании набивного  мяча. | Флажки, малые мячи, щиты |
| 21 | Броски набивного мяча -2кг | | Соревноват ельный  (1 час) | * бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации при выполнении  упражнений | Совершенствова ть технику  метания набивного мяча в цель. | Взаимодействова ть в группах при выполнении  метания набивного мяча. | Соблюдать правила техники  безопасности при метании набивного  мяча. | Флажки, малые мячи, щиты |
| 22 | Броски  набивного мяча -2кг | | Соревноват  ельный (1 час) | * бросок двумя руками из-за   головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх   * развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации при выполнении упражнений | Совершенствова  ть технику метания  набивного мяча в цель. | Взаимодействова  ть в группах при выполнении  метания набивного мяча. | Соблюдать  правила техники  безопасности при метании набивного  мяча. | Флажки, малые  мячи, щиты |
| **Баскетбол 20 час** | | | | | | | | | | |
| 23 | | ТБ при занятиях  спортивным и играми.  Терминолог ия игры в  баскетбол. Совершенст вование  стоек и перемещени  й игрока | Комбиниро ванный  (1 час) | * значение баскетбола для физического развития и   совершенствования отдельных психических функций   * стойки игрока * перемещения в стойке   приставными шагами боком, лицом и спиной вперед   * развивать координационные способности. | Активно включаться в общение со  сверстниками на принципах  уважения,  доброжелательн ости. | Технически правильно выполнять  двигательные действия. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку  сверстникам | Соблюдать  дисциплину и правила техники  безопасности во время подвижных игр. | мячи | |
| 24 | | Правила и организация игры в  баскетбол. Совершенст вование остановок и  поворотов | Комбиниро ванный  (1 час) | -цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите;   * остановки двумя шагами и прыжком; * поворотов без мяча и с мячом; * развивать координационные способности. | Активно включаться в общение со  сверстниками на принципах  уважения,  доброжелательн ости. | Технически правильно выполнять  двигательные действия. | Умение работать (играть) в команде. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудование м. | мячи | |
| 25 | | Совершенст вование ловли и передачи  мяча на месте | Комбиниро ванный  (1 час) | - ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным  сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Осваивать универсальные умения в  самостоятельной организации и проведении  спортивных игр. | Технически правильно выполнять  двигательные действия. | Умение работать (играть) в команде. | Различать  допустимые и недопустимы е формы  поведения. | мячи | |
| 26 | | Совершенст вование ловли и  передачи | Комбиниро ванный  (1 час) | - ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным  сопротивлением защитника (в | Осваивать универсальные умения в  самостоятельной | Технически правильно выполнять  двигательные | Умение работать (играть) в команде. | Различать  допустимые и  недопустимы е формы | мячи | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча на месте |  | парах, тройках, квадрате, круге) | организации и проведении  спортивных игр. | действия. |  | поведения. |  |
| 27 | Совершенст вование ловли и передачи  мяча в  движении | Комбиниро ванный  (1 час) | * ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным   сопротивлением защитника (в парах, тройках)   * развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения в  самостоятельной организации и проведении  спортивных игр. | Осваивать  двигательные действия,  составляющие  содержание игр. | Излагать правила и условия  проведения игр. | Соблюдать  дисциплину и правила техники  безопасности во время игр. | мячи |
| 28 | Совершенст вование ловли и передачи  мяча в  движении | Комбиниро ванный  (1 час) | * ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным   сопротивлением защитника (в парах, тройках)   * развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения в  самостоятельной организации и проведении  спортивных игр. | Осваивать  двигательные действия,  составляющие  содержание игр. | Излагать правила и условия  проведения игр. | Соблюдать  дисциплину и правила техники  безопасности во время игр. | мячи |
| 29 | Совершенст вование техники  ведения мяча | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с   изменением направления движения и скорости   * развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения в  самостоятельной организации и проведении игр. | Умение  самостоятельно выработать  стратегию игры. | Взаимодействова ть в парах при выполнении технических  действий в игре. | Различать ситуации  поведения в подвижных играх. | Мячи |
| 30 | Совершенст вование техники  ведения мяча | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * техника ведения мяча с пассивным сопротивлением   защитника ведущей и неведущей рукой   * развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения управлять  эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при  взаимодействии в группах. | Соблюдать правила техники  безопасности при метании малого мяча. | мячи |
| 31 | Совершенст вование техники  ведения мяча | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * техника ведения мяча с пассивным сопротивлением   защитника ведущей и неведущей рукой   * развитие координационных способностей | Осваивать универсальные умения управлять  эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при  взаимодействии в группах. | Соблюдать правила техники  безопасности при метании малого мяча. | мячи |
| 32 | Совершенст вование техники штрафных  бросков | Соревноват ельный  (1 час) | * двумя руками от груди; * одной или двумя руками от головы; * одной рукой от плеча * несколько команд | Проявлять внимание и ловкость во время броска в  цель | Проявлять быстроту и ловкость во время игр. | Осваивать универсальные умения управлять  эмоциями во | Принимать адекватные решения в условиях  игровой | мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча |  | - броски до промаха |  |  | время игр. | деятельности. |  |
| 33 | Совершенст вование техники штрафных бросков  мяча | Соревноват ельный  (1 час) | * двумя руками от груди; * одной или двумя руками от головы; * одной рукой от плеча * несколько команд * броски до промаха | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Проявлять быстроту и ловкость во время игр. | Осваивать универсальные умения управлять  эмоциями во время игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой  деятельности. | мячи |
| 34 | Совершенст вование техники  бросков мяча | Комбиниро ванный  (1 час) | * техника бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и   двумя руками от головы в прыжке (девочки)   * развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание,  быстроту и ловкость во время  проведения игр. | Развивать выдержку,  прыгучесть во время игры. | Уметь  регламентироват ь общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу | Умение корректирова ть и вносить изменения в способы  действия в случае  расхождений с правилами  игры. | мячи |
| 35 | Совершенст вование индивидуал ьной техники  защиты | Комбиниро ванный  (1 час) | * перехват мяча * правила игры; * развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание,  быстроту и ловкость во время  проведения игр. | Умение применять приемы  пульсометрии | Уметь  взаимодействова ть в парах при выполнении технических  действий в играх | Соблюдать правила техники  безопасности | мячи |
| 36 | закрепление техники владения  мячом | Комбиниро ванный  (1 час) | * комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок * развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание,  быстроту и ловкость во время  проведения игр. | Техника  владения мячом | Взаимодействова ть со  сверстниками на принципах  дружбы и толерантности. | Соблюдать правила техники  безопасности | мячи |
| 37 | Совершенст вование техники перемещени й, владений мячом | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом * развитие координационных способностей | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во  время эстафет | Совершенствова ть технику владения | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий в играх | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении эстафет | мячи |
| 38 | Совершенст вование техники  перемещени | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и   владения мячом | Проявлять внимание, быстроту и  ловкость во | Совершенствова ть технику владения | Взаимодействова ть в группах при выполнении  технических | Соблюдать правила техники  безопасности | мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | й, владений мячом |  | - развитие координационных способностей | время эстафет |  | действий в играх | при  проведении эстафет |  |
| 39 | Совершенст вование техники перемещени й, владений мячом | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом * развитие координационных способностей | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во  время эстафет | Совершенствова ть технику владения | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий в играх | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении эстафет | мячи |
| 40 | Освоение тактики игры Игра  «Челнок» | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину * развитие координационных способностей | Проявлять внимание,  сообразительнос ть и быстроту передвижений. | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Взаимодействова ть в группах, подчиняться  капитану. | Различать  допустимые и недопустимы е формы  поведения на уроке. | мячи |
| 41 | Освоение тактики игры | Комбиниро ванный  (1 час) | * правила игры; * совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2)   С.53   * взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон * ориентироваться на игровом поле; * быстрый бег с изменением направления. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Проявлять положительные качества личности. | Уметь донести  информацию в доступной, эмоционально яркой форме. | мячи |
| 42 | Овладение игрой | Соревноват ельный  (1 час) | * правила игры; * игру по упрощенным правилам баскетбола * комплексное развитие психомоторных способностей | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время | Осваивать технику  владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий с мячом. | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении эстафет. | мячи |
| **Лыжная подготовка 24 час** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | ТБ на  занятиях лыжным спортом.  Требования к одежде и обуви  занимающего ся лыжами | Вводный (1 час) | * требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; * значение занятий лыжами для укрепления здоровья и   закаливания;   * требования к температурному режиму. * оказание помощи при обморожениях и травмах * правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | Персональный подбор лыжного инвентаря. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Уметь слушать и вступать в  диалог. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки |
| 44 | Значение занятий лыжами.  Одновременн ный одношажный ход | Комбинир ованный (1 час) | * занятия лыжами способствуют развитию ССС, ДС, НС,   закаливанию, повышению работоспособности  обучение   * способу передвижения на лыжах.   Прохождение дистанции 100м данным способом. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС | Осваивать технику передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 45 | Значение занятий лыжами.  Одновременн ный одношажный ход | Комбинир ованный (1 час) | * занятия лыжами способствуют развитию ССС, ДС, НС,   закаливанию, повышению работоспособности  обучение   * способу передвижения на лыжах.   Прохождение дистанции 100м данным способом. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС | Осваивать технику передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 46 | Значение занятий лыжами.  Одновременн ный одношажный ход | Комбинир ованный (1 час) | * занятия лыжами способствуют развитию ССС, ДС, НС,   закаливанию, повышению работоспособности  обучение   * способу передвижения на лыжах.   Прохождение дистанции 100м данным способом. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС | Осваивать технику передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Развитие  скоростно- силовых качеств | Комбинир ованный (1 час) | - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин | Совершенствова ние  передвижения на лыжах | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 48 | Развитие  скоростно- силовых качеств | Комбинир ованный (1 час) | - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин | Совершенствова ние  передвижения на лыжах | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 49 | Коньковый ход,  торможение и поворот  «плугом» | Комбинир ованный (1 час) | Техника передвижения. Прохождение дистанции 100 м данным способом. | Совершенствова ние  передвижения на лыжах | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать  бескорыстную помощь своим сверстникам,  находить с ними общий язык. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 50 | Коньковый ход,  торможение и поворот  «плугом» | Комбинир ованный (1 час) | Техника передвижения. Прохождение дистанции 100 м данным способом. | Совершенствова ние  передвижения на лыжах | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать  бескорыстную помощь своим сверстникам,  находить с ними общий язык. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 51 | Коньковый ход,  торможение и поворот  «плугом» | Комбинир ованный (1 час) | Техника передвижения. Прохождение дистанции 100 м данным способом. | Совершенствова ние  передвижения на лыжах | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать  бескорыстную помощь своим сверстникам,  находить с ними общий язык. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 52 | Развитие  выносливости | Комбинир ованный (1 час) | -прохождение дистанции 4,5км | Совершенствова ние  передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню  обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 53 | Развитие  выносливости | Комбинир  ованный (1 час) | -прохождение дистанции 4,5км | Совершенствова  ние  передвижения на | Уметь  координировать свои движения | Поочередно  выполнять передвижение по | Соблюдать  технику  безопасности | Лыжи, лыжные  палки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | лыжах  скользящим шагом. | стоя на лыжах. | лыжне, уступать  лыжню обгоняющему. | на занятиях  лыжной подготовки |  |
| 54 | Преодоление контр уклона | Комбинир ованный (1 час) | - передвижение на лыжах  скользящим шагом без палок. | Совершенствова ние  передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Объяснять технику  выполнения | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню  обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 55 | Преодоление  контр уклона | Комбинир  ованный (1 час) | - передвижение на лыжах  скользящим шагом без палок. | Совершенствова  ние  передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Объяснять  технику  выполнения | Поочередно  выполнять передвижение по лыжне, уступать  лыжню обгоняющему. | Соблюдать  технику  безопасности на занятиях  лыжной подготовки | Лыжи, лыжные  палки |
| 56 | Преодоление контр уклона | Комбинир ованный (1 час) | - передвижение на лыжах  скользящим шагом без палок. | Совершенствова ние  передвижения на лыжах  скользящим шагом. | Объяснять технику  выполнения | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать  лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях  лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки |
| 57 | Развитие  скоростных качеств | Игровой (1 часа) | * правила игры   «Гонка с выбыванием», «Гонка с обгонами»;   * менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при  передвижении на лыжах,  выносливость. | Осваивать универсальные умения  передвижения на лыжах | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |
| 58 | Развитие  скоростных качеств | Игровой (1 часа) | * правила игры   «Гонка с выбыванием», «Гонка с обгонами»;   * менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при  передвижении на лыжах,  выносливость. | Осваивать универсальные умения  передвижения на лыжах | Поочередно выполнять  передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Поворот  «плугом» стартовый вариант  одновременно го одношажного хода | Соревнова тельный (1 час) | * техника поворота в движении;   -прохождение дистанции 3 км.   * как использовать изученные   способы -перемещения на лыжах. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный,  бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |
| 60 | Поворот  «плугом» стартовый вариант  одновременно го одношажного хода | Соревнова тельный (1 час) | * техника поворота в движении;   -прохождение дистанции 3 км.   * как использовать изученные   способы -перемещения на лыжах. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный,  бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |
| 61 | Поворот  «плугом» стартовый вариант  одновременно го одношажного хода | Соревнова тельный (1 час) | * техника поворота в движении;   -прохождение дистанции 3 км.   * как использовать изученные   способы -перемещения на лыжах. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный,  бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |
| 62 | Развитие  скоростно- силовых качеств  Эстафеты на лыжах. | Соревнова тельный (1 час) | * «Эстафеты с передачей палок»,   «Пустое место»   * правила лыжных эстафет; * менять направление движения на лыжах; * технику поворота в движении. | Проявлять качества  координации, выносливость при передвижении  на лыжах. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |
| 63 | Развитие  скоростно- силовых качеств  Эстафеты на лыжах. | Соревнова тельный (1 час) | * «Эстафеты с передачей палок»,   «Пустое место»   * правила лыжных эстафет; * менять направление движения на лыжах; * технику поворота в движении. | Проявлять качества  координации, выносливость при передвижении  на лыжах. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной подготовки | Лыжи, лыжные палки,  эстафетные палочки, флажки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | | Подъемы и спуски под уклон.  Торможение  «плугом» | Игровой (3 час) | | * техника спуска в высокой и средней стойке; * подъем «лесенкой»; * правила игры. | | Проявлять координацию при выполнении поворотов,  спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов,  спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | | Лыжи, лыжные палки | |
| 65 | | Подъемы и спуски под уклон.  Торможение  «плугом» | Игровой (3 час) | | * техника спуска в высокой и средней стойке; * подъем «лесенкой»; * правила игры. | | Проявлять координацию при выполнении поворотов,  спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и  подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | | Лыжи, лыжные палки | |
| 66 | | Развитие  выносливости | Игровой (1 час) | | Уметь:   * 4-5м медленно * правила игры; * передвижения на лыжах скользящим шагом; * повороты переступанием. | | Проявлять координацию при выполнении поворотов,  спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении  подвижных игр на улице. | Управлять  эмоциями при общении со  своим  сверстниками. | Соблюдать технику  безопасности на занятиях лыжной  подготовки | | Лыжи, лыжные палки | |
| 67 | **ИОТ при проведении занятий по гимнастике.** Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 68 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 69 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 70 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| 71 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяютсед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 72 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь демонстриро-вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | | Р. - волевая саморегуляция,  коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.  П. - умение структурировать знания,  К. - планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками. | | Рразвитиенавыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 73 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 75 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 76 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | Комбинир  ованный (1 час) |  | | | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 77 | | ТБ во время при занятиях спортивными играми.  Терминологи я игры волейбол.  Стойки и перемещения игрока | Комбиниров анный  (1 час) | | | * стойки игрока * перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; * развивать координационные способности. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из  спортивных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять  эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники  безопасности при работе с мячами. | | мячи | |
| 78 | | Терминологи я игры волейбол.  Стойки и перемещения игрока | Комбиниров анный  (1 час) | | | * стойки игрока * перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; * развивать координационные способности. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из  спортивных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять  эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники  безопасности при работе с мячами. | | мячи | |
| 79 | | Правила и организация  игры в | Комбиниров анный  (1 час) | | | - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников,  поведение игроков в нападении и | Проявлять координацию,  внимание, | Осваивать технические  действия из | Осваивать универсальные  умения, | Умение корректирова  ть и вносить | | мячи | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | волейбол Остановки и повороты |  | защите;   * комбинации из освоенных элементов техники   передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)   * развивать координационные   способности. | быстроту и ловкость во время проведения  подвижных игр. | спортивных игр. | управлять эмоциями во  время игровой деятельности. | изменения в поведение при работе в парах. |  |
| 80 | Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты | Комбиниров анный  (1 час) | * цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; * комбинации из освоенных элементов техники   передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)   * развивать координационные   способности. | Проявлять координацию, внимание,  быстроту и ловкость во время проведения  подвижных игр. | Осваивать технические действия из  спортивных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять  эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение при работе в парах. | мячи |
| 81 | Передача мяча через сетку  Освоение техники нижней прямой подачи | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры. * передача мяча над собой во встречных колоннах * развивать координационные способности * нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки. | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий с мячом. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры. | мячи |
| 82 | Передача мяча через сетку  Освоение техники нижней прямой  подачи | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры. * передача мяча над собой во встречных колоннах * развивать координационные способности * нижняя прямая подача с   расстояния в заданную часть площадки. | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий с мячом. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры. | мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Передача мяча через сетку  Освоение техники нижней прямой  подачи | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры. * передача мяча над собой во встречных колоннах * развивать координационные способности * нижняя прямая подача с   расстояния в заданную часть площадки. | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий с мячом. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры. | мячи |
| 84 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Комбиниров анный  (1 час) | * игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках * комплексное развитие   психомоторных способностей | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенн ые навыки владения  мячом. | мячи |
| 85 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Комбиниров анный  (1 час) | * игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках * комплексное развитие   психомоторных способностей | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенн ые навыки владения  мячом. | мячи |
| 86 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Комбиниров анный  (1 час) | * игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках * комплексное развитие   психомоторных способностей | Стремиться побеждать, стремиться  улучшить свои результаты. | Совершенствова ние техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенн ые навыки владения  мячом. | мячи |
| 87 | Совершенств ование техники владения  мячом | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры; * комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар * развивать координационные способности. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время  проведения  игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность,  рассудительност ь. | Различать  допустимые и недопустимы е формы  поведения во время игры. | мячи |
| 88 | Совершенств ование техники владения | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры; * комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар * развивать координационные | Проявлять координацию, внимание и ловкость во | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность,  рассудительност | Различать  допустимые и недопустимы е формы | мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мячом |  | способности. | время  проведения игр. |  | ь. | поведения во время игры. |  |
| 89 | Совершенств ование техники владения  мячом | Комбиниров анный  (1 час) | * правила игры; * комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар * развивать координационные способности. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время  проведения  игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность,  рассудительност ь. | Различать  допустимые и недопустимы е формы  поведения во время игры. | мячи |
| 90 | Совершенств ование перемещения, владения  мячом | Игровой (1 час) | * комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом * развивать координационные способности. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствова ть технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры. | мячи |
| 91 | Совершенств ование перемещения, владения  мячом | Игровой (1 час) | * комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом * развивать координационные способности. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствова ть технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры. | мячи |
| 92 | Совершенств ование тактики игры | Соревновате льный  (1 часа) | * через игрока передней линии * взаимодействие 2-4 игроков * углом вперед * развивать координационные способности. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость | Осваивать технику  владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий в играх. | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении эстафет. | мячи |
| 93 | Совершенств ование тактики игры | Соревновате льный  (1 часа) | * через игрока передней линии * взаимодействие 2-4 игроков * углом вперед * развивать координационные способности. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость | Осваивать технику  владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий в | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении | мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | играх. | эстафет. |  |
| 94 | Совершенств ование тактики игры | Соревновате льный  (1 часа) | * через игрока передней линии * взаимодействие 2-4 игроков * углом вперед * развивать координационные способности. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость | Осваивать технику  владения мячом. | Взаимодействова ть в группах при выполнении технических  действий в играх. | Соблюдать правила техники  безопасности при  проведении эстафет. | мячи |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | | | | |
| 95 | Спринтерск ий бег.  Техника  безопасности на занятиях по лёгкой  атлетике | Комбиниров анный  (1 час) | * техника низкого старта, стартового разгона и финиширования * технику ускорения на короткие дистанции; | Развивать скорость,  выносливость. | Описывать технику  выполнения беговых упражнений. | Умение  сотрудничать при выполнении совместных  беговых упражнений. | Соблюдать правила техники  безопасности при  выполнении упражнений на улице. | Флажки, конусы |
| 96 | Спринтерск ий бег. | Комбиниров анный  (1 час) | - техника низкого старта, стартового разгона и  финиширования | Развивать скорость,  выносливость. | Описывать технику  выполнения | Умение  сотрудничать при выполнении | Соблюдать правила  техники | Флажки, конусы |
|  |  |  | - технику ускорения на короткие |  | беговых | совместных | безопасности |  |
|  |  |  | дистанции; |  | упражнений. | беговых | при |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. | выполнении |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упражнений |  |
|  |  |  |  |  |  |  | на улице. |  |
| 97 | Эстафеты с | Соревновате | - бег с ускорением; | Формирование | Умение | Умение | Уметь через | Флажки, конусы, |
|  | бегом. | льный | - каким беговым шагом | потребности к | контролировать | сотрудничать | диалог | секундомер |
|  | Значение | (1 час) | выполнять ускорение; | ЗОЖ. | скорость при | при выполнении | разрешать |  |
|  | лёгкой |  | - передача эстафеты. |  | беге. | совместных | конфликтные |  |
|  | атлетики для |  |  |  |  | беговых | ситуации. |  |
|  | совершенство |  |  |  |  | упражнений. |  |  |
|  | вания |  |  |  |  |  |  |  |
|  | двигательных |  |  |  |  |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Эстафеты с | Соревновате | - бег с ускорением; | Формирование | Умение | Умение | Уметь через | Флажки, конусы, |
|  | бегом. | льный | - каким беговым шагом | потребности к | контролировать | сотрудничать | диалог | секундомер |
|  | Значение | (1 час) | выполнять ускорение; | ЗОЖ. | скорость при | при выполнении | разрешать |  |
|  | лёгкой |  | - передача эстафеты. |  | беге. | совместных | конфликтные |  |
|  | атлетики для |  |  |  |  | беговых | ситуации. |  |
|  | совершенство |  |  |  |  | упражнений. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вания  двигательных способностей |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Челночный бег 310 м. | Групповой (1 час) | * техника челночного бега; * ускорение с изменением направления. | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику  челночного бега, бега с низкого  старта | Умение  сотрудничать при выполнении совместных  беговых упражнений. | Уметь  самостоятельн о оценивать  свои физические  возможности | Кубики,  секундомер, конусы |
| 100 | Челночный бег 310 м. КУ бег 60 м | Групповой (1 час) | * техника челночного бега; * ускорение с изменением направления. | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику  челночного бега, бега с низкого  старта | Умение  сотрудничать при выполнении совместных  беговых упражнений. | Уметь  самостоятельн о оценивать  свои физические  возможности | Кубики,  секундомер, конусы |
| 101 | Совершенств ование кроссового  бега.  Бег на 1000 метров на результат | Комбиниров анный  (1 час) | * понятия медленный, средний и быстрый темп бега; * как рассчитывать силы и   выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | Проявлять  выносливость при выполнении беговых упражнений.  Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую  деятельность. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по  частоте  сердечных  сокращений при выполнении  беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять  эмоциями при выполнении физически сложных  заданий. | Соблюдать правила техники  безопасности при беге на  длинные  дистанции. | секундомер |
| 102 | Прыжки в длину с разбега Развитие  скоростно- силовых  способностей | Комбиниров анный  (1 час) | * прыжки и многоскоки * прыжки с места; * прыжки в движении; * техника приземления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике  выполнения  прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений  партнеру. | Соблюдать правила ТБ при  выполнении прыжковых упражнений. | Флажки |
| 103 | Прыжки в длину с разбега Развитие  скоростно- силовых  способностей | Комбиниров анный  (1 час) | * прыжки и многоскоки * прыжки с места; * прыжки в движении; * техника приземления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике  выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых  упражнений партнеру. | Соблюдать правила ТБ при  выполнении прыжковых упражнений. | Флажки |
| 104 | Метание  малого мяча с | Групповой (1 час) | - техника выполнения метания малого мяча на дальность. | Проявлять  качества силы, | Осваивать технику метания | Взаимодействов ать в парах при | Соблюдать правила | Конусы, малые мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места на  дальность. |  |  | координации и быстроты при метании малого  мяча. | малого мяча на дальность. | выполнении  метания малого мяча. | техники  безопасности при метании  малого мяча. |  |
| 105 | Метание  малого мяча стоя на месте в  вертикальную цель, в  стену. Игра  «Быстро и точно»,  «Снайперы» | Игровой (1 час) | * техника выполнения малого мяча в цель; * правила игры. * типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их   устранения | Проявлять  качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействов ать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники  безопасности при метании малого мяча. | Флажки, малые мячи, щиты |