

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС**

1. **Введение.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса МКОУ «Тагайская средняя школа» разработана на основе следующих нормативно -правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования»)
2. Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы" В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.,"Просвещение 2011г.
3. Примерная программа основного общего образования "Физическая культура 5 - 9 классы" М.: Просвещение, 2012 г. ФГОС В.И. Лях
4. Учебный план МКОУ «Тагайская средняя школа»
5. Образовательная программа МКОУ«Тагайская СШ им.Ю.Ф.Горячева».

Рабочая программа ориентирована на использование ***учебно-методического комплекса:***

1. *Учебник.* М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский; под ред. М.Я. Виленский М.: «Просвещение», 2013. – 239 с.:

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре**

**1.** Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы по физической культуре**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

**Предметные результаты по физической культуре**

**1.2.5.16. Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник научится:** | **Выпускник получит возможность научиться:** |
| * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* |

**3. Содержание курса.**

***Знания о физической культуре.*** 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.   
***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание 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. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 корригирующей физической культуры. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Легкая атлетика -***Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

***Спортивные игры.* Баскетбол-**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

**Волейбол -** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

***Гимнастика с основами акробатики -*** Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

***Лыжные гонки -*** Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Спуски в средней стойке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Общее**  **кол-во часов** |
| **Основы знаний** | | **В процессе урока** |
| **Лёгкая атлетика 14ч** | | |
| **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. СБУ. ОЗ-страницы истории | **1** |
| **2** | Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег 30м. | **1** |
| **3** | Метание малого мяча на дальность. Комплекс ГТО. | **2** |
| **4** | Спринтерский бег 60м Комплекс ГТО, Прыжок в длину с места СБУ. | **2** |
| **5** | Спринтерский бег по прямой с максимальной скорость Челночный бег 3\*10; 8\*10 СБУ. ОЗ-познай себя; | **2** |
| **6** | Прыжок в длину с разбега. Комплекс ГТО. Бег на средние дистанции | **2** |
| **7** | Бег на дистанции 2000м. Комплекс ГТО. | **1** |
| **8** | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО) | **1** |
| **9** | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции | **2** |
| **10** | Прыжок в высоту с разбега. СБУ. | **3** |
| **11** | Бег по прямой с максимальной скоростью, | **1** |
| **12** | Прыжок в длину с места.СБУ. Бег на средние дистанции | **2** |
| **13** | Бег на короткие дистанции, низкий старт. | **1** |
| **14** | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции | **1** |
| **Баскетбол -14часов** | | |
| **1** | Т.Б. на уроках спортивных игр. Основы знаний. Передача мяча двумя руками от груди | **1** |
| **2** | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча | **1** |
| **3** | Ловля и передача мяча | **1** |
| **4** | Техника владения мячом в игре. (Уход от опеки защитника) | **1** |
| **5** | Индивидуальная техника защиты (Держание игрока перед собой) | **1** |
| **6** | Техника владения мячом в нападении. Сочетания приемов: ловля-ведение-остановка-бросок. | **1** |
| **7** | Освоение тактических действий: быстрый прорыв. Сочетания приемов | **1** |
| **8** | Позиционное нападение и зонная защита. (Держание игрока с мячом) | **1** |
| **9** | Учебная игра | **1** |
| **10** | Технико-тактические действия в игре | **2** |
| **11** | Технико-тактические действия. Развитие двигательных качеств в учебной игре | **1** |
| **12** | Зонная защита. Сочетания приемов: ловля-ведение -2 шага-бросок-Поворот с ловлей –передача. | **1** |
| **13** | Индивидуальная техника защиты. Держание игрока с мячом | **1** |
| **14** | Учебная игра | **1** |
| **Гимнастика 11ч** | | |
| **1** | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад. | **2** |
| **2** | Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках. | **2** |
| **3** | Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. | **2** |
| **4** | Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | **1** |
| **5** | Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на перекладине. Развитие двигательных качеств. | **2** |
| **6** | Акробатическая комбинация | **1** |
| **7** | Упражнения в равновесии. | **1** |
| **8** | Проверка контрольных нормативов (перекладина, брусья) | **1** |
| **9** | Лазанье по канату | **2** |
| **10** | Опорные прыжки. | **3** |
| **11** | (ГТО) Развитие двигательных качеств | **2** |
| **Лыжная подготовка 15ч** | | |
| **1** | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок | **1** |
| **2** | Одновременный двушажный ход | **2** |
| **3** | Одновременный бесшажный | **2** |
| **4** | Эстафетный бег на лыжах. | **1** |
| **5** | Подъем «елочкой». | **1** |
| **6** | Одновременный одношажный ход | **2** |
| **7** | Торможение плугом | **1** |
| **8** | Спуски и подъемы | **1** |
| **9** | Повороты на месте. | **1** |
| **10** | Спуски с уклона, подъем елочкой. | **2** |
| **11** | Прохождение дистанции 3 км. Комплекс ГТО. | **1** |
| **12** | Лыжные гонки 1 км. | **1** |
| **13** | Спуски с уклонов под 45 градусов | **1** |
| **14** | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | **2** |
| **15** | Основные способы передвижений | **1** |
| **Волейбол 16ч** | | |
| **1** | Т.Б. на уроках по волейболу.  Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу | **1** |
| **2** | Передача мяча двумя руками сверху | **1** |
| **3** | Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону | **1** |
| **4** | Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Круговая тренировка | **1** |
| **5** | Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах Нижняя подача | **1** |
| **6** | Урок круговой тренировки | **1** |
| **7** | Нижняя прямая подача | **2** |
| **8** | Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу | **1** |
| **9** | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | **1** |
| **10** | Прямая нижняя подача | **1** |
| **11** | Нижняя передача. Прием мяча с подачи снизу. | **1** |
| **12** | Нижняя прямая подача | **2** |
| **13** | Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу | **2** |
| **14** | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | **2** |
| **15** | Прямая нижняя подача | **2** |
| **16** | Прием мяча с подачи снизу. | **1** |
|  | **Лёгкая атлетика 14ч** |  |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |
| **11** |  |  |
| **12** |  |  |
| **13** |  |  |
| **14** |  |  |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **105+1 резерв** |

Приложение №1

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Планируемые результаты** | | | | | | **Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности** | **Дата проведения** | | | |
| **Личностные УУД** | | **Метапредметные УУД** | | **Предметные** | |
| **план** | | **факт** | |
| **Лёгкая атлетика-12 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика.**  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. СБУ. ОЗ-страницы истории. | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | | **Познавательные:**  формирование умений осознанного построения высказывания. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. **Коммуникативные:** формирование действия моделирования**.**  **Регулятивные*:*** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | **Формирование** первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | | 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2. Специальные упражнения в ходьбе и беге.  3. Ознакомить учащихся с основными исходными положениями в беге со старта. | |  | |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции, низкий старт.  Бег 30м. на результат. | | Осваивать умения, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | **Познавательные**:  - описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.  **Регулятивные:**  **-**Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.  **Коммуникативные:**  **--**Взаимодействие со сверстниками во время освоения упражнений и подвижных игр. Соблюдать правила игр и правила безопасности. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и задач урока. | | 1. СБУиСПУ  2. Учить бегу из исходного положения с низкого старта:   * повторить 3—5 раз исходное положение бегуна;   — 5—7 раз бег на дистанции до   40 м;   * игра «Догони партнера» из исходного положения с низко­го старта — повторить 8—10 раз.   3. Ознакомить учащихся с метанием мяча:   * метание 10—13 раз мяча с места (в стену) на дальность, отскока (теннисный мяч, поролоновая губка);   метание мяча 10—12 раз с одного шага разбега. Игра «По­пади губкой в партнера» (вариант игры «Снайперы») в течение 5—б мин. | |  | |  |
| 3 | Метание малого мяча на дальность | | Применять физические упражнения для развития физических качеств.  Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности. | | **Познавательные:** Описывать технику метательных упражнений и осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения метательных упражнений, адекватно реагировать на оценку и замечания. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности, нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ.  2. Учить стартовому разгону и переходу на бег из исходного положения с низкого старта:  — бег на дистанции до 20 м (разметить мелом поперечными линиями выполнение шагов с постепенным увеличением расстояния между ними);  — бег прыжками на дистанции до 30 м, а потом начать быстрый бег (общая длина пробегаемого отрезка, вместе с прыжками, не более 50—60 м);  — бег на дистанции 30, 40, 50 м (1—2 раза).  3. Учить метанию малого мяча с разбега:  — 8-10 метаний мяча с места (на дальность отскока от стенки);  — 6-8 метаний мяча с одного шага разбега;  — 10-15 метаний мяча с трех шагов разбега (перед этим попробовать имитацию выполнения упражнения под хлопок: «раз» — медленно, «два-три»—быстро). Игра «Попади губкой в партнера» в течение 5—8 мин. | |  | |  |
| 4 | Контрольный урок метание малого мяча на дальность. Комплекс ГТО. | | Развивать трудолюбие самостоятельность целеустремлённость.  Определять ситуации, требующие применение правил безопасности и предупреждения травматизма. | | **Познавательные**:  - Объяснять технику метания мяча, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Регулятивные:**  -Применять метательные и прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим нагрузки и способы достижения цели, контролируют её по ЧСС и личному результату. **Коммуникативные:**  **-**Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения учебного материала. | | Владеть техникой метания мяча на дальность и прыжкам в длину с разбега «согнув ноги»  Выполнять упражнения в заданной и соревновательной интенсивности, грамотно распределять собственные силы | | 1. ОРУ в движении. СБ и ПУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.  2. Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»  — 10—12 прыжков с места с повышенной опоры, с 3—5 шагов разбега;  — прыжки в длину с 6—8 шагов разбега с преодолением невысокого препятствия (резиновая лента) на расстоянии 1— 1,5 м от места толчка;  —8—10 прыжков в длину с 6—8 шагов разбега с преодолением двух препятствий (расстояние от одного препятствия до другого от 60 до 100 см). Игра «Удочка» (на двух ногах) в течение 4—5 мин.  3. Сдача учебных норм в метании малого мяча на дальность.  4. Ознакомить учащихся с темпом бега на дистанциях (100 м бега—27—28 с, 100 м ходьбы—70—75 с). Девочки —бег 4 раза по 500 м через 200 м ходьбы; мальчики — бег 4 раза по 600 м через 100 м ходьбы. | |  | |  |
| 5 | Спринтерский бег, Контрольный урок прыжок в длину с места. СБУ. | | Применять физические упражнения для развития физических качеств.  Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности. | | **Познавательные:**  **-**Описывать технику метательных упражнений и осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения метательных упражнений, адекватно реагировать на оценку и замечания. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности, нравственных норм.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ.  2. Сдача учебных нормативов в беге на 60 м  3. Ознакомить учащихся с прыжками в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете:  — 5-6 прыжков в длину с места;  — 5-8 прыжков на двух ногах «лягушкой»;  --- 6-8 прыжков с места, с 2-3 шагов разбега, отталкиваясь от повышенной опоры (мостик, скамейка);  — 10-15 прыжков скачками на одной ноге (3—5 шагов) с приземлением в яму;  — 10—15 прыжков в длину с 1, 2, 3 шагов разбега. Игра «Волк во рву» в течение 5—8 мин.  4. Учить метанию мяча на дальность:  — 6—8 метаний мяча с места;  — 10—12 метаний мяча с 4—6 шагов разбега;  — 10—15 метаний мяча на дальность.  5. Ознакомить учащихся с бегом на средние дистанции: девочки — бег 4 раза по 400 м через 200 м ходьбы; мальчики — бег 3 раза по 600 м через 100 м ходьбы. | |  | |  |
| 6 | Спринтерский бег по прямой с максимальной скорость Челночный бег 3\*10; 8\*10; СБУ. ОЗ-познай себя | | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил безопасности. | | **Познавательные:**  **-** Используют разученные упражнения для развития физических качеств, раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и укрепления здоровья.  **Регулятивные:**  **-** Выполняют контрольные нормативы, измеряют результаты и помогают оценивать результаты.  **Коммуникативные:**  **-**составляют совместно с учителем комплексы ФУ на развитие физических качеств. | | Формирование спортивных, нравственных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ.  2. Учить бегу с низкого старта на дистанции до 60 м: повторный бег 2—3 раза на дистанциях по 30 м (на время); бег с хода на 20—30 м—2—3 раза (на время); повторное пробегание дистанции до 60 м (на правильность)—3—4 раза.  3. Учить метанию малого мяча с 4-6 шагов разбега: 6-8 метаний мяча с места; 8-10 метаний мяча с 1—2—3 шагов разбега; 12-15 метаний мяча с 4-5-6 шагов разбега.  4. Ознакомить учащихся с бегом на дистанции: девочки — бег 3 раза по 400 м через 200 м ходьбы; мальчики — бег 3 раза по 500 м через 200 м ходьбы. | |  | |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции | | Проявлять нравственно –волевые и положительные качества личности в процессе обучения двигательных действий. | | **Познавательные:**  **-** Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно и применять для развития физических способностей. **Регулятивные**:  -Выявлять и устранять характерные ошибки техники прыжков, выбирают индивидуальный режим нагрузки и контролируют её. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и учителем в процессе освоения материала, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. | | Демонстрировать технику прыжка в длину «Согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Соблюдение правил техники безопасности при прыжках в длину. | | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сдача упражнений домашнего задания.  2. Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» на заданное расстояние:  — 12—15 прыжков в длину с места, с 3—5 шагов разбега, с преодолением невысокого препятствия, с преодолением двух препятствий (постепенно увеличивая расстояние между препятствиями);  — 10—12 прыжков в длину с 8—12 шагов разбега, обратить внимание на слитность выполнения всех движений (разбег с набеганием в конце, отталкивание с прыжком в шаге, подтягивание коленей к груди и приземлением). За правильное выполнение прыжка поставить отметку. Игра «Удочка» (на двух ногах) с выбыванием в течение 4—5 мин.  3. Медленный равномерный бег в течение заданного времени (девочки—в течение 10 мин; мальчики —в течение 12 мин), спокойная ходьба 4—5 мин. Упражнения на восстановление дыхания, определение пульса. | |  | |  |
| 8 | Контрольный урок прыжок в длину с разбега. Комплекс ГТО. Бег на средние дистанции. | | Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. Добиваться успеха в выполнении контрольных нормативов | | **Познавательные:**  **-** формирование умений осознанного построения и выполнения действия, осваивать технику бега на средние и длинные дистанции.  **Регулятивные:**  **-**выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать самочувствие. **Коммуникативные:**  Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | | Выполнять л/а упражнения в заданной и соревновательной интенсивности, грамотно распределять собственные силы, организовывать и игры. Проводить подвижные | | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Ознакомить учащихся с преодолением вертикальных препятствий, находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м (высота 30—40 м). Повторить 8—10 раз в ходьбе, медленном беге.  3. Сдача учебных норм в беге па дистанции 1500 м (девочки: отлично—7 мин 30 с, хорошо—8 мин, удовлетворительно — 8 мин 30 с; мальчики: отлично—7 мин, хорошо—7 мин 30 с„ удовлетворительно—8 мин).  4. Командная игра «Снайперы» (для закрепления навыков в метании мяча) в течение 6—8 мин. | |  | |  |
| 9 | Контрольный урок бег на дистанции 2000м. Комплекс ГТО. | | Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. Добиваться успеха в выполнении контрольных нормативов | | **Познавательные:**  **-**формирование умений осознанного построения и выполнения действия, осваивать технику бега на средние и длинные дистанции.  **Регулятивные:**  **-**выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать самочувствие. **Коммуникативные:**  Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | | Выполнять л/а упражнения в заданной и соревновательной интенсивности, грамотно распределять собственные силы, организовывать и игры. Проводить подвижные | | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Ознакомить учащихся с преодолением вертикальных препятствий, находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м (высота 30—40 м). Повторить 8—10 раз в ходьбе, медленном беге.  3. Сдача учебных норм в беге па дистанции 2000 м (девочки: отлично—7 мин 30 с, хорошо—8 мин, удовлетворительно — 8 мин 30 с; мальчики: отлично—7 мин, хорошо—7 мин 30 с„ удовлетворительно—8 мин).  4. Командная игра «Снайперы» (для закрепления навыков в метании мяча) в течение 6—8 мин | |  | |  |
| 10 | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО). | | Развитие самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | **Познавательные:**  **-**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и систем организма **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные:**  **-**Составляют с учителем и сверстниками комплексы упражнений для развития двигательных качеств и способностей | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | 1. ОРУ в движении. СБ и П У.  2. Командный бег. Встречная эстафета из исходного положения низкого старта (на дистанции 30—40 м)—5—6 раз.  3. Преодоление препятствий (3—5 скамеек, низких барьеров и д-р.), находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м, ходьбе, медленном, быстром беге. Повторить 8—10 раз.  4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности (девочки: бег 5 раз по 500 м через 100 м ходьбы; мальчики: бег 5 раз по 600 м через 100 м ходьбы). По окончании бега проверить самочувствие и пульс. Провести игру на внимание (отгадай время, кто подходил, вызов номеров ) | |  | |  |
| 11 | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Контрольный урок Бег 60м на результат. Комплекс ГТО. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели. | | **Познавательные**:  -Описывают и осваивают самостоятельно технику бега на средние и длинные дистанции  **Регулятивные**:  - используют легкоатлетические упражнения в самостоятельной деятельности и осуществляют контроль за нагрузкой во время занятия.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками, оказывают помощь при измерении результатов и их оценивании, проводят игры и соревнования. | | Демонстрируют технику бега на средние и длинные дистанции, выполняют бег с разной степенью интенсивности, контролируют самочувствие и грамотно распределяют собственные возможности и силы. | | 1. ОРУ в движении. СБиПрУ.  2. Командный бег. Встречная эстафета из исходного положения низкого старта (на дистанции 30—40 м)—5—6 раз.  3. Преодоление препятствий (3—5 скамеек, низких барьеров и д-р.), находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м, ходьбе, медленном, быстром беге. Повторить 8—10 раз. 4. Подведение итогов четверти. Задания на дом.  4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности (девочки: бег 5 раз по 500 м через 100 м ходьбы; мальчики: бег 5 раз по 600 м через 100 м ходьбы). По окончании бега проверить самочувствие и пульс. Провести игру на внимание (отгадай время, кто подходил, вызов номеров и др.). | |  | |  |
| 12 | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции | | Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. | | **Познавательные:**  - Используют разученные упражнения для развития физических качеств и укрепления здоровья.  **Регулятивные**:  - Выполняют контрольный норматив, регулируют своё самочувствие во время бега.  **Коммуникативные**:  -Взаимодействуют со сверстниками, адекватно воспринимают оценку учителя. | | Выполняют бег на выносливость в соревновательной интенсивности, соблюдают правила техники безопасности и предупреждения травматизма | | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Бег 2000м без учёта времени.  3 Подвижная игра: Пионербол (девушки), футбол (юноши) | |  | |  |
| **Баскетбол -15часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Т.Б. на уроках спортивных игр. Основы знаний.  Передача мяча двумя руками от груди | | Проявлять трудолюбие, дисциплинированность, правила безопасности. | | **Познавательные**:  - Ставят и формулируют проблему, ориентируются в разнообразии способов её решения, изучают правила игры в баскетбол в одну корзину.  **Регуляторные**:  - выполняют действия в соответствии с поставленной задачей, корректируют действия партнёров, используют установленные правила.  **Коммуникативные**:  Ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций. | Соблюдать правила техники безопасности, владеть умениями в ловле и передаче мяча в парах | 1.Инструктаж по Т.Б.. Правила соревнований по баскетболу. Терминология игры в баскетбол.  2. ОРУ с мячом. СБУ.  3. Игра «Посадка и сбор картофеля» — 7 мин.  4. Обучение передачам мяча двумя руками от груди с места и с шагом вперед с отскоком от земли со сменой места в направлении передачи — 7 мин.  Игра «Подвижная цель» (применяя передачи с отскоком) — 6 мин.  5. Баскетбол (дополнительное начисление очков за целесообразное выполнение передач с отскоком) — 10 мин. | | |  | |  |
| 14 | | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча | | Проявлять самостоятельности, упорство, целеустремлённость. Управлять эмоциями и качествами личности. | | **Познавательные**:  - Ставят и формулируют проблему, ориентируются в разнообразии способов её решения, изучают правила игры в баскетбол в одну корзину.  **Регуляторные**:  - выполняют действия в соответствии с поставленной задачей, корректируют действия партнёров, используют установленные правила.  **Коммуникативные**:  - Ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций | Владеть техникой броска мяча одной рукой по корзине, ловли и передачи мяча. | 1. ОРУ в движении  2. СБУ.  3. Эстафета с бегом — 6 мин.  4. Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния с места и с шагом вперед — 9 мин.  5. Повторение передачи двумя руками от груди с отскоком со сменой места в сторону от направления передачи с места и с шагом вперед — 5 мин.  6. «Баскетбол при игре в одну корзину» (дополнительное начисление очков за целесообразное выполнение передач с отскоком и правильную технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча) — 10 мин. | | |  | |  |
| 15 | | Ловля и передача мяча | | Развивать этические чувства: доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | **Познавательные:**  **-**ориентируются в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:**  **-** Выявлять и устранять типичные ошибки**,** оценивают правильность выполнения действия, используют установленные правила. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и ориентируются на их позицию. | Осваивать двигательные действия, давать характеристику движений, Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать правила безопасности. | . ОРУ в движении, СБУ.  2. Игра «Коршун и цыплята» (в пятерках) —6 мин.  3. Повторение ловли мяча двумя руками и передачи одной рукой от плеча в движении — 5 мин.  4. Повторение броска одной рукой от плеча с близкого расстояния после ловли с остановкой в два шага — 9 мин.  5. Баскетбол (наказание игроков штрафным броском, правила выполнения штрафных бросков, соблюдение правила расстановки игроков на штрафной площадке)- 10 мин. | | |  | |  |
| 16 | | Техника владения мячом в игре. (Уход от опеки защитника) | | Проявлять внимание, дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость. Соблюдать этику и правила техники безопасности. | | **Познавательные:**  **-** Моделировать сочетаний игровых действий и приёмов**,** осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные**:  - изменять свои действия в зависимости от ситуации и условий в процессе игры.  **Коммуникативные**:  - договориться о распределении функций и ролей в процессе освоения игровых приёмов и совместной деятельности. | Демонстрировать сочетание приёмов: ведение - бросок, ловля -уход от соперника бросок мяча; перехват мяча. | 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.  2. Обучение уходам от опеки защитника внезапным изменением направления с последующей ловлей мяча — 9 мин.  3. Повторение сочетания приемов  а) выход - ловля мяча в движении - остановка в два шага -ведение (прямолинейное) —остановка в два шага — 5 мин;  б) ловля мяча на месте – ведение (прямолинейное) - остановка в два шага — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния — 7 мин.  4. «Баскетбол при игре в одну корзину» - 9 мин. | | |  | |  |
| 17 | | Индивидуальная техника защиты (Держание игрока перед собой) | | Проявлять трудолюбие, дисциплинированность, смекалку. Формировать умения вести наблюдение за игрой и динамикой развития своих физических качеств. | | **Познавательные:**  **-** моделировать действия игрока в защите, осваивать и варьировать их в зависимости от ситуации. **Регулятивные:**  **-** Находить в процессе игровой деятельности характерные ошибки, исправлять их, оценивать правильность собственных действий. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, уважительно относится к сопернику, осуществлять судейство. | Овладевать основными приёмами игры в защите, перехвата мяча. | 1. ОРУ с мячом.  2. Ознакомление со способом держания игрока перед собой (между своим щитом и соперником) — 5 мин.  3. Повторение уходов от опеки защитника внезапным изменением направления с последующей ловлей мяча — 5 мин.  4. Повторение сочетания приемов:  а) выход — ловля мяча в движении — ведение — остановка в два шага — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча — 5 мин;  б) эстафета: ловля мяча на месте — ведение — остановка в два шага — бросок в корзину одной рукой от плеча — 5 мин.  5. Баскетбол с выполнением штрафных бросков, быстрым возвращением в свою зону защиты после попадания мяча в корзину -10 мин. | | |  | |  |
| 18 | | Техника владения мячом в нападении. Сочетания приемов: ловля-ведение-остановка-бросок. | | Проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу. | | **Познавательные**:  - Ставят и формулируют поставленные задачи, ориентируются в способах их решения.  **Регулятивные**:  - оценивают правильность выполнения действия, используют установленные правила.  **Коммуникативные:**  **-** формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнёра. | Осваивать универсальные умения и действия игрока в нападении. | . ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.  2. Ознакомление со способом держания игрока сбоку (сохраняя положение, ближайшее к своему щиту) — 5 мин.  3. Повторение уходов от опеки защитника внезапным изменением направления с последующей ловлей мяча — 6 мин.  4. Повторение сочетания приемов: ловля в движении — ведение с изменением направления — остановка в два шага — бросок в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча — поворот назад — передача одной рукой от плеча — 9 мин.  5. «Баскетбол при игре в одну корзину» (соблюдение правильного способа держания игрока перед собой) — 10 мин. | | |  | |  |
| 19 | | Освоение тактических действий: быстрый прорыв. Сочетания приемов | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | | **Познавательные**:  - Определяют где применяют действия с мячом, самостоятельно решают учебную задачу.  **Регулятивные:**  **-** планируют свои действия и оценивают правильность выполнения.  **Коммуникативные**:  - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Владеют тактическими действиями игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  2. Обучение способу держания игрока при попытках прохода с мячом — 8 мин.  3. Повторение сочетания приемов:  а) ловля мяча на месте — ведение одним ударом с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния и ловля мяча — поворот вперед—передача одной рукой от плеча — 7 мин;  б) ловля мяча на месте — ведение мяча на месте с последующим выполнением двойного шага с мячом - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча - поворот вперед - передача одной рукой от плеча – 5 мин.  4. Баскетбол (соблюдая правильные способы держания игрока без мяча и с мячом) — 10 мин. | | |  | |  |
| 20 | | Позиционное нападение и зонная защита. (Держание игрока с мячом) | | Ориентируются на активное и доброжелательное общение со сверстниками. Проявляют интерес к занятию. | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач.  **Регулятивные**:  -Оценивают правильность выполнения действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.  **Коммуникативные:**  Распределяют роли в совместной игровой деятельности. | Осваивают технику тактических действий: зонная защита и позиционного нападения. | 1. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.  2. Повторение способа держания игрока с мячом — 7 мин.  3. Повторение сочетания приемов:  а) ловля мяча на месте - ведение мяча на месте с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча - поворот вперед - передача одной рукой от плеча - 7 мин;  б) ловля мяча на месте - ведение мяча (медленный бег) с последующим выполнением двойного шага с мячом - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча -поворот вперед – передача одной рукой от плеча – 6 мин.  4. Баскетбол (дополнения и ограничения по усмотрению учителя) — 10 мин. | | |  | |  |
| 21 | | Учебная игра | | Воспринимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию. | | **Познавательные**: -Используют игровые действия для развития физических качеств. Соблюдают установленные правила.  **Регулятивные:**  **-** моделируют тактические игровые действия в зависимости от условий возникающих в игре**.**  **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и «соперниками в игре», управляют эмоциями. | Владеют тактикой свободного и позиционного нападения , осуществляют защитные функции. Соблюдают правила игры в баскетбол и правила безопасности. | 1. Разминка без мяча: игра «Коршун и цыплята» (в четверках) — 6 мин.  2. Разминка с мячом — эстафета: ловля мяча в движении — ведение — бросок мяча в корзину с близкого расстояния и ловля мяча — поворот вперед — передача двумя руками от груди с отскоком — 8 мин.  3. Баскетбол (ограничения и дополнения по усмотрению учителя) — 26 мин. | | |  | |  |
| 22 | | Технико-тактические действия в игре | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего, развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения | | **Познавательные**: -Используют игровые действия для развития физических качеств. Соблюдают установленные правила.  **Регулятивные:**  **-** моделируют тактические игровые действия в зависимости от условий возникающих в игре**.**  **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и «соперниками в игре», управляют эмоциями. | Владеют тактикой свободного и позиционного нападения , осуществляют защитные функции. Соблюдают правила игры в баскетбол и правила безопасности. | 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку.  2. Круговой и игровой метод урока. Класс, разделенный на 4 подгруппы, дважды проходит все «станции».  1-я «станция»: ловля мяча двумя руками на месте и передача двумя руками от груди с отскоком — 5 минХ2.  2- я «станция»: ловля мяча на месте — ведение — бросок мяча в корзину с близкого расстояния — 5 минХ2.  3- я «станция»: ловля мяча на месте — ведение — остановка в два шага — поворот вперед — передача двумя руками от груди с отскоком — 5 минХ2.  4- я «станция»: «Баскетбол при игре в одну корзину» — 5 минХ2. | | |  | |  |
| 23 | | Технико-тактические действия. Развитие двигательных качеств в учебной игре | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в процессе игровой деятельности. | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**:  -оценивают правильность выполнения действий, используют установленные правила.  **Коммуникативные**:  -ориентируются на позицию партнёра в совместной деятельности. | Демонстрируют комбинации из изученных элементов техники. Владеют техническими действиями в игре | 1. Ознакомление с контрольным нормативом: выход по дуге на свободное место—ловля мяча в движении — остановка в два шага — ведение — двойной шаг—бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой и ловля мяча — поворот —1 передача с отскоком — 15 мин.  2. Баскетбол — 25 мин. | | |  | |  |
| 24 | | Технико-тактические действия в игре | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего, развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения. | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**:  -оценивают правильность выполнения действий, используют установленные правила.  **Коммуникативные**:  -ориентируются на позицию партнёра в совместной деятельности. | Владеют тактикой свободного и позиционного нападения, осуществляют защитные функции. | 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку.  2. Круговой и игровой метод урока. Класс, разделенный на 4 подгруппы, дважды проходит все «станции».  1-я «станция»: ловля мяча двумя руками в движении — двойной  шаг с мячом — передача одной рукой от плеча — 5 минХ2.  2-я «станция»: ловля мяча двумя руками в движении — ведение — бросок мяча в корзину с близкого расстояния и ловля мяча —поворот назад — передача одной рукой от плеча с отскоком — 5 минХ2.  3-я «станция»: ловля мяча на месте — ведение — остановка в два шага — поворот назад — передача одной рукой от плеча с отскоком — 5 минХ2.  4-я «станция»: «Баскетбол при игре в одну корзину» — 5 минут. | | |  | |  |
| 25 | | Зонная защита.  Сочетания приемов: ловля-ведение -2 шага-бросок- Поворот с ловлей –передача. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и самостоятельность. Формировать нравственные качества: уважение и дружелюбие; личностные: смелость и упорство. | | **Познавательные**:  - самостоятельно ставят и решают игровую задачу, описывают тактические действия игрока в зонной защите.  **Регулятивные**:  - планируют и прогнозируют последовательные действия соперников по команде, корректируют собственные действия. **Коммуникативные**: Сотрудничают со сверстниками и учителем, корректируют и контролируют действия, выражают собственные мнения. | Осваивают тактические действия в защите. Владеют универсальными умениями держания мяча в игровой ситуации. | .1. ОРУ в движении. СБУ.  2. Обучение способу держания игрока при попытках прохода с мячом — 8 мин.  3. Повторение сочетания приемов:  а) ловля мяча на месте — ведение одним ударом с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния и ловля мяча — поворот вперед—передача одной рукой от плеча — 7 мин;  б) ловля мяча на месте — ведение мяча на месте с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча — поворот вперед — передача одной рукой от плеча — 5 мин.  4. Баскетбол (соблюдая правильные способы держания игрока без мяча и с мячом) — 10 мин. | | |  | |  |
| 26 | | Индивидуальная техника защиты. Держание игрока с мячом | | Проявлять самостоятельность , трудолюбие. Развивать физические качества: быстроту, координацию, ловкость.  Управлять эмоциями в игровой ситуации. | | **Познавательные**:  - Структурируют знания и умения, формулируют способы решения задач.  **Регулятивные:**  **-** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей, контролируют действия товарищей и соперников.  **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками, договариваются о распределении функций. | Владеют умением играть в баскетбол по упрощённым правилам | 1. ОРУ с мячом. СБУ..  2. Повторение способа держания игрока с мячом — 7 мин.  3. Повторение сочетания приемов:  а) ловля мяча на месте— ведение мяча на месте с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча — поворот вперед — передача одной рукой от плеча — 7 мин;  б) ловля мяча на месте — ведение мяча (медленный бег) с последующим выполнением двойного шага с мячом — бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля мяча — поворот вперед — передача одной рукой от плеча — 6 мин.  4. Баскетбол (дополнения и ограничения по усмотрению учителя) — 10 мин. | | |  | |  |
| 27 | | Учебная игра | | Развивают спортивные и нравственные качества, владеют умениями, управляют эмоциями. | | **Познавательные**:  - ориентируются в разнообразии способов решения задач. Объясняют правила игры.  **Регулятивные:**  **-** контролируют действия товарищей по команде и соперников, осуществляют судейство игры.  **Коммуникативные**:  - Выражают мысли и мнения в соответствии с задачей, адекватно воспринимают замечания и предложения. | Владеют техническими и тактическими приёмами в игре | 1. Разминка без мяча: игра «Коршун и цыплята» (в четверках) — 6 мин.  2. Разминка с мячом — эстафета: ловля мяча в движении — ведение — бросок мяча в корзину с близкого расстояния и ловля мяча — поворот вперед — передача двумя руками от груди с отскоком — 8 мин.  3. Баскетбол (ограничения и дополнения по усмотрению учителя) — 26 мин. | | |  | |  |
| **Гимнастика 19ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 28-29 | | **Гимнастика**  Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упр. ОРУ. ОЗ- первая помощь при травмах. Строевые упражнения.  Кувырок вперёд, назад. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и интерес к занятиям гимнастикой. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма. | | **Познавательные**:  - Изучают историю гимнастики, технику гимнастических и акробатических упражнений.  **Регулятивные**:  - Различают предназначение видов гимнастики, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.  **Коммуникативные**:  - формируют способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Формируют умения выполнять гимнастические упражнения, наблюдают за состоянием организма, соблюдают технику безопасности. | 1. Беседа о правилах самостоятельного выполнения упражне­нии, способствующих развитию мышечной силы. Т.Б. на уроках гимнастики.  2. Ходьба, изменение движений по командам: «Шире шаг!», Короче шаг!», «Чаще!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!».  3. ОРУ без предметов, скрестные шаги; одноименный поворот на 180° из положения стоя ноги врозь, махом одной и толчком другой; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо; выпады вперед, руки назад в «замок».  4. Висы и упоры: стоя лицом к гимнастической стенке (на второй, третьей рейке), толчком ног вис на согнутых руках, удержаться в висе; вис на гимнастической стенке;  5. Акробатика: из исходного положения стоя на носках, руки вверх, присесть па полной ступне, обхватив колени руками; перекаты на спине; лежа на животе, поднимание левой руки вверх, пра­вой ноги назад; кувырки вперед; стойка на лопатках; кувырок назад. | | |  | |  |
| 30-31 | | Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки). | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Раскрывают внутреннюю позицию. | | **Познавательные**:  - Описывают технику выполняемых упражнений, используют общие приёмы решения поставленных задач, осознают важность выполнения универсальный умений.  **Регуляторные:**  **-** Оказывают взаимопомощь и страховку при выполнении упражнений, находят объясняют и исправляют ошибки, следят за самочувствием и состоянием организма.  **Коммуникативные**:  -используют речь, ставят и решают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам . | Технически правильно выполняют гимнастические упражнения: висы и упоры, акробатические упражнения: перекаты кувырки, стойки. | 1. Ходьба, изменение движений по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще!», «Реже!», «Полоборота направо!», «Пол­оборота налево!».  2. ОРУ со скакалкой: прыжки на двух ногах с двойным вращением вперед; прыжки в петлю, вра­щая скакалку назад.  3. Перекладина низкая (мальчики): учить подъему переворотом, толчком двумя ногами в упор; из упора соскок с поворотом.4. Упражнения в равновесии: с шага упор присев на гимнасти­ческой скамейке; из упора присев на гимнастической скамейке от­ставить правую ногу в сторону (повторить 4—6 раз); ходьба в полуприседе, руки в стороны (бревно); прыжки на одной ноге; соскок, согнув ноги вперед. Расхождение при встрече (скамейка).  6. Акробатика: перекаты на спине, кувырки боком; кувыр­ки вперед; учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); учить кувырку назад в полушпагат(девочки) | | |  | |  |
| 32-33 | | Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. | | Формируют и развивают положительные качества личности,  трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели. | | **Познавательные**:  - Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений, объяснение техники и правильности выполнения упражнений  **Регулятивные**:  - различают и чётко выполняют строевые приёмы, оценивают правильность выполнения действий, находят и помогают избегать ошибки, адекватно воспринимают замечания.  **Коммуникативные**:  - Сотрудничают со сверстниками в совместной деятельности выражают мысли, корректируют действия. | Развивают двигательные качества. Осваивают универсальные умения гимнастических (вскок в упор, подъём переворотом, перемах) и акробатических (кувырки, стойки) действий. | 1. Выполнение команд: «Полоборота право!», «Полоборота налево!».  2. ОРУ со скакалкой: бег на месте с высоким подниманием бедра; прыжки на двух ногах с двойным вращением; прыжки в петлю, вращая скакалку.  3. Перекладина низкая (мальчики): вскок в упор, махом назад соскок; подъем переворотом толчком двумя ногами; из упора соскок махом назад.  4.Д. подъем переворотом в упор на перекладину с помощью и поддержкой; соскок с поворотом.  5. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на гимнастической скамейке; пробежка на гимнастической скамейке; ознакомить учащихся с упражнением на бревне (выполнение слитное) вскок в упор, присев на левой, встать, поворот налево, ходьба в пулуприседе, два прыжка на одной ноге, поворот налево, соскок, согнув ноги вперед; разучивание данной комбинации на полу. Пробежка по скамейке.  6. Акробатика: перекаты на спине; выполнение слитно (мальчики): два кувырка вперед, кувырок назад в стойку на колени, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; выполнение слитно (девочки): кувырок назад в полушпагат, упор присев, два кувыр­ка вперед, стойка на лопатках, мост. | | |  | |  |
| 34-35 | | Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | | Проявляют и ориентируются на успех в учебной деятельности. Формирование и развитие положительных качеств личности,  трудолюбия, упорства, дисциплинированности. | | **Познавательные**:  - Самостоятельно ориентируются в способах решения поставленных задач в зависимости от условий выполнения.  **Регулятивные**:  - Контролируют и корректируют свои действия и действия товарищей, оказывают взаимопомощь и страховку.  **Коммуникативные**:  - Выражают мнения и мысли в соответствии с поставленной задачей, в том числе в ситуации столкновения интересов. Адекватно относятся к оценке учителя. | Формировать навык выполнения упражнений на перекладине, соблюдать технику безопасности. | 1. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Полоборота на­право!», «Полоборота налево!».  2. ОРУ без предметов: круговые движения плечами; наклоны вперед с хлопками руками за ногами; одноименный поворот на 180° из положения стоя ноги врозь, махом одной и толчком другой; прыжки на координацию; ноги врозь, ноги вместе с хлопками руками перед туловищем и за ним (выполнять с музыкальным сопровождением).  3. Перекладина низкая (мальчики): повторить задание преды­дущего урока раздельно (подъем переворотом, в упор, махом на­зад соскок, из упора перемах правой, левой, соскок); выполнить слитно: подъем переворотом, в упор и перемах правой, левой, со­скок.  4. Акробатика: работа над зачетными акробатическими композициями (вы­полнение слитно); учащиеся, успешно освоившие контрольные нор­мативы, выполняют кувырок вперед из равновесия «ласточка» (сги­бая опорную ногу) с помощью и без помощи рук.  5. Упражнение в равновесии: расхождение при встрече на низ­ком бревне; работа над наскоком в упор присев на левой, правая в сторону на носок; выполнение слитно всего упражнения на низ­ком бревне.  6. Танцевальные движения: прыжки на обеих ногах с полупо­воротами туловища влево (руки вправо), то же в другую сторону. РДК | | |  | |  |
| 36-37 | | Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на перекладине. Развитие двигательных качеств. Контрольный урок наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. | | Проявлять личностные и нравственные качества: смелость, взаимопомощь к сверстникам и товарищам, дисциплинированность, настойчивость, упорство в достижении цели | | **Познавательные**:  - Используют общие приёмы решения задач. Ставят и решают проблему.  **Регулятивные**:  - оценивают правильность выполнения действий, преодолевают препятствия и трудности, адекватно воспринимают предложения.  **Коммуникативные**:  - взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения, выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов. | Демонстрируют  выполнение контрольных нормативов: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  отжимания;  прыжки со скакалкой;  наклон вперед виз и.п.. – сидя;  поднимание туловища;  Упор присев-упор лёжа- выпрыгивание;  Приседание с набивным мячом; | 1. Ходьба с различным движением рук, изменение скорости дви­жения по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще!», «Ре­же!»  2. ОРУ в движении: скрестные шаги, прыжки шагом, ходьба с поворотами налево и направо, бег с сох­ранением правильной осанки.  3. Перекладина низкая (мальчики): работа над контрольным упражнением; подтягивание в висе на высокой перекладине, пере­движение в висе.  4. Девочки: подтягивание в висе, лежа на низкой перекладине.  5. Акробатика: кувырки вперед, назад, боком; работа над зачетными композициями.  6.. Упражнения в равновесии: прыжки на одной ноге.  Наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону, соскок; выполнение полностью всей комбинации (для предупреждения возможных простоев учащиеся работают на бревне, на скамей­ках, на полу).  7. Вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до угла 90°.  8. Проверка домашнего задания. | | |  | |  |
| 38 | | Акробатическая комбинация | | Проявлять дисциплинированность, самостоятельность. Ориентироваться на понимание успеха в учебной деятельности | | **Познавательные**:  - Ориентируются в способах решения поставленных задач, самостоятельно решают проблемы.  **Регулятивные**:  - используют установленные правила в контрольного способа решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку  **Коммуникативные**:  - Договариваются со сверстниками о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Демонстрировать и составлять комбинацию из освоенных и изученных акробатических упражнений. | 1. Строевые упражнения: ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с музыкальным сопровождением. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Пол­шага!», «Полный шаг!».  2. ОРУ со скакалкой: скакалка сложена вчетверо (вдвое), движения руками вперед (скакалка натянута), приседания, круговые движения туловищем; прыжки и петлю, вращая скакалку вперед и назад.  3. Перекладина низкая (мальчики): повторение контрольного норматива; подтягивание в висе; высокая перекладина: передви­жение в висе. Учащиеся, успешно освоившие контрольные нормати­вы, выполняют вскок в упор, перемах правой, левой, опускание на подколенки.  4. Брусья разной высоты (девочки): повторение контрольного норматива; подтягивание в висе, лежа на низкой перекладине. Уча­щиеся, успешно освоившие учебные нормативы, выполняют: из виса на верхней, вис присев на нижней (после предварительного размахивания), сед на правое бедро, переход в сед на левое бедро, соскок произвольно.  5. Акробатика (проверка контрольного норматива): мальчики— два кувырка вперед, кувырок назад в стойку на коленях, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; девочки — кувырок назад в полушпагат», упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопат­ки х.  6. Упражнение в равновесии: подготовка к сдаче контрольного упражнения, выполнение целиком всей комбинации.  7. Игpa «Пустое место». | | |  | |  |
| 39 | | Упражнения в равновесии. Контрольный урок поднимание туловища из положения лёжа. | | Проявляют положительные качества личности, управляют эмоциями. | | **Познавательные**:  -самостоятельно ставят и и формулируют задачи, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивные**:  - Применяют упражнения для самостоятельной работы, для развития качеств и способностей, вносят коррективы в действия, учитывают ошибки.  **Коммуникативные**:  - Контролируют действия партнёра, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Развивают координационные способности, Выполняют упражнения на равновесие, укрепляют вестибулярный аппарат. | 1. Беседа о самостраховке при выполнении упражнений, способствующих развитию силы.  2. Ходьба. Выполнение команд, пройденных на предыдущих уроках.  3. ОРУ в двух шеренгах: руки на плечи партнера, наклоны, приседания, выпады, прыжки с продви­жением вперед, назад, в сторону.  4. Низкая перекладина: подготовка к сдаче контрольного нор­матива.  5. Брусья разной высоты: подготовка к сдаче контрольного нор­матива.  6. Упражнения в равновесии. Проверка контрольного нормати­ва: наскок в упор присев на левой, встать, поворот налево, ходьба в полуприседе, два прыжка на одной ноге (приставить ногу), по­ворот налево, соскок, согнув ноги вперед.  7. Домашнее задание: пружинистые приседания на двух ногах, на одной—другая вперед, снова на одной (на полной ступне). | | |  | |  |
| 40 | | Проверка контрольных нормативов (перекладина, брусья) | | Проявлять интерес целеустремлённость в достижении результата, управлять эмоциями | | **Познавательные**:  - Осваивают универсальные умения выполнять упражнения на перекладине и, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивные**:  - Вырабатывают умение объяснять и исправлять ошибки при выполнении упражнений.  **Коммуникативные**:  - Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок, используют их в совместной деятельности и во время подвижных игр. | Осваивать технику упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать подъём переворот на перекладине. Формировать навык. Развивать гибкость, координацию и силовые способности. | 1. Ходьба с сохранением правильной осанки, ходьба с движе­нием рук вперед, в стороны, за спину. Упражнения на дыхание (подчеркнуть, что выдох всегда длиннее вдоха).  2. ОРУ без предметов: из И.П.— руки к плечам, подняться на носки, руки вверх, под­тянуться; то же, только потянуться вперед; из И.П.— стойка ноги врозь, руки за голову, наклон вперед, повороты туловища влево, вправо; махи ногами вперед, назад, в сторону (руки за спи-ной);прыжки на двух ногах, продвигаясь влево и вправо.  3. Проверка контрольных нормативов. Низкая перекладина (мальчики) — подъем переворотом, толчком двумя. Из упора пере­мах правой, перемахом левой соскок. Брусья разной высоты (де­вочки)— подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (махом одной, толчком другой), перемах правой, левой, ногами в упоре, с перехватом одной рукой за верхнюю жердь, сед на правое бедро, соскок произвольно.  4. Упражнения в равновесии: повторение пройденного материа­ла; ходьба приставными шагами в сторону.  5. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастиче­ской стенке.  6. Игра «Скакуны». | | |  | |  |
| 41-42 | | Лазанье по канату | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность  Соблюдать правила предупреждения травматизма,  Развивать чувство товарищества и взаимопомощи. Преодолевают страх, развивают смелость и сноровку. | | **Познавательные**:  - формулируют и объясняют учебные задачи, понимают значимость изучаемых упражнений.  **Регулятивные**:  - Планируют свои действия согласно задаче, выполняют страховку упражнений, регулируют и исправляют допущенные ошибки.  **Коммуникативные**:  - Используют речь в общении со сверстниками и учителем, задают вопросы, дают пояснения сверстникам в спорных вопросах. | Демонстрируют упражнения в лазании по канату, развивают ловкость и скоростно-силовые качества | 1. Ходьба, меняя направление, изменение скорости движения.  2. ОРУ со скакалкой: прыжки с двойным вращением скакалки: прыжки в петлю — вращая ска­калку вперед-назад; бег на месте с высоким подниманием бедра (1 мин).  3. Учить лазанию по канату: объяснение и показ; стоя у кана­та, толчком ног вис на канате (удержаться несколько сек); из седа на полу у каната, перебирая руками, подняться по канату; лазание по канату  4. Равновесие: повторение пройденного материала; соскоки с бревна с поворотом на 180°.  5. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до угла 90°. Стоя лицом к гимнастической стенке, сгибание и разги­бание рук (опора руками о стенку).  6. Акробатика: повторение пройденного материала; «мост» с помощью товарища; кувырки вперед из разных исходных положе­ний (выпад «ласточка»).  7. Опорные прыжки: учить мальчиков прыгать, согнув ноги (высота снаряда 110 см); учить девочек прыгать ноги врозь (вы­сота снаряда 110 см); подводящие упражнения для мальчиков— упор лежа на полу, упор присев (повторить несколько раз) из упо­ра лежа толчком ног и рук продвижение влево (вправо), прыжки па месте с подтягиванием согнутых ног к груди (группировка), вскок в упор присев на «козла» (высота 110 см); подводящие уп­ражнения для девочек — упор лежа, толчком ног развести их врозь, Затем свести (повторить! Несколько раз), прыжки на месте, ноги врозь, ноги вместе; прыжок ноги врозь через «козла» (высота 100 см).  8. Игра «Невод».  9. Домашнее задание: пружинистые приседания на полной ступне, составить 2—3 упражнения на гибкость и силу. | | |  | |  |
| 43-45 | | Опорные прыжки | | Проявлять дисциплинированность трудолюбие, упорство в достижении цели. Проявлять личностные и нравственные качества: смелость, товарищество, дружелюбие. | | **Познавательные**:  - Описывают и объясняют технику выполнения прыжка через «козла». Ставят и формулируют проблемы, находят общие решения.  **Регулирующие**:  - Планируют свои действия согласно задачам урока, принимают правильные решения, адекватно воспринимают мнения сверстников и оценку учителя.  **Коммуникативные**:  - Общаются и взаимодействуют со сверстниками, оказывают поддержку и взаимопомощь. | Формируют навык и умения техники опорного прыжка (прыжка в длину через «козла») | . Строевые упражнения: ходьба с изменением скорости движе­ния, с различным движением рук, скрестный шаг.  2. ОРУ без предметов: наклоны, выпады, выпады вперёд и в сторону (руки за голову), махи; прыжки с разведением ног, прыжки с подтягиванием ног к груди.  3. Учить лазанию по канату: вис на согнутых руках на канате; прыжок с коня на канат (мальчики)-расстояние от коня до ка­ната по усмотрению учителя; лазание по канату.  4. Равновесие: повторение пройденного материала; соскок с по­воротом на 180°; ходьба по бревну приставными шагами боком.  5. Висы на гимнастической стенке: разведение ног в стороны; поднимание прямых ног; стоя лицом к гимнастической стенке (на первой рейке), руки на уровне пояса, на счет «раз»— присесть, сог­нув ноги, на счет «два»— выпрямить ноги, не поднимаясь, на счет «три»— снова согнуть ноги, на счет «четыре»— выпрямиться.  6. Опорные прыжки.  7. Элементы современных танцев: шаг влево, приставить пра­вую ногу к левой, полуповорот налево, хлопок руками над головой, то же с другой ноги.  8. Домашнее задание: стоя на коленях, руки вдоль туловища — наклон назад прямым туловищем, наклон назад, прогибаясь; пру­жинистые приседания на двух ногах, на одной, другая вперед (на полной ступне). | | |  | |  |
| 46 | | (ГТО)  Развитие двигательных качеств | | Проявлять положительные качества личности. Раскрывать внутреннюю позицию школьника | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регуляторные**:  - Адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные**:  - Формулируют позицию, убеждают товарищей. | Демонстрировать контрольные тесты | 1. Наклон вперёд из положения «сидя»  2. Прыжок в длину с места  3. Бег 30м.  4. Подвижная игра | | |  | |  |
| 47 | | (ГТО)  Развитие двигательных качеств | | Проявлять трудолюбие, упорство в достижении цели, управлять эмоциями. | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регуляторные**:  - адекватно воспринимают оценку.  **Коммуникативные:**  **-** Формулируют позицию, убеждают товарищей | Демонстрировать контрольные тесты | 1. Челночный бег 3 х 10м.  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) – девушки.  3. Подтягивание на перекладине – юноши. | | |  | |  |
| **Лыжная подготовка 20ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | Т.Б. на уроках лыжной подготовки ОЗ-самоконтроль. Скольжение без палок | | Проявляют самостоятельность, трудолюбие, упорство. Соблюдают технику безопасности. | | **Познавательные**:  - Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития основных двигательных способностей.  **Регулятивные**:  - принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила. | Выполняют технику передвижения на лыжах. | 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки 2. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 3. Скольжение без палок. 4. Бесшажный ход. 5. Одновременный двухшажный ход.   Прохождение дистанции 1 км. | | |  | |  |
| 49-50 | | Одновременный двухшажный ход | | Проявляют дисциплинированность трудолюбие, целеустремлённость. | | **Познавательные**:  - Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития основных двигательных способностей.  **Регулятивные**:  - принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила. | Демонстрируют технику передвижения на лыжах | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. Скольжение без палок. Игра: «Попробуй, догони»   Прохождение дистанции 1 км | | |  | |  |
| 51-52 | | Одновременный бесшажный | | Проявляют трудолюбие и самостоятельность, а также положительные качества личности. | | **Познавательные**:  - Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития основных двигательных способностей.  **Регулятивные**:  - принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила. | Совершенствуют технику передвижения на лыжах бесшажным и одношажным ходами. | 1. Проведение комплекса 2. ОРУ по лыжной подготовке. 3. Скольжение без палок. 4. Одновременный бесшажный ход. 5. Одновременный двухшажный ход. 6. Лыжная эстафета.   Прохождение дистанции 1 км. | | |  | |  |
| 53 | | Эстафетный бег на лыжах. | | Проявляют положительные качества личности управляют эмоциями в разных ситуациях | | **Познавательные**:  - Раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований.  **Регулятивные**:  - Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и контролируют действия сверстников в процессе совместного освоения техники движений. | Демонстрируют скоростной бег на лыжах. | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. 3. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | |  | |  |
| 54 | | Подъем «елочкой». | | Проявляют трудолюбие, самостоятельность, нравственные качества личности. | | **Познавательные**:  - Раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований.  **Регулятивные**:  - Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и контролируют действия сверстников в процессе совместного освоения техники движений. | Выполняют технику выполнения на спусках и подъёмах | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Скольжение без палок. 3. Одновременный одношажный ход. 4. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». 5. Повороты со спусков в право, в лево. 6. Прохождение 2 км | | |  | |  |
| 55-56 | | Одновременный одношажный ход | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Проявляют положительные качества личности, управляют эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **Познавательные**:  -Описывают технику выполнения одновременного одношажного хода, подъёмов и спусков с поворотом.  **Регулятивные**:  - оценивать правильность выполнения техники ходов, моделируют, выявляют ошибки и контролируют действия.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками, обращаются за помощью к учителю, уважают позицию партнёра. | Формируют умения передвигаться на лыжах по дистанции и на спусках | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Скольжение без палок. 3. Одновременный одношажный ход. 4. Прохождение дистанции 1 км. 5. Подъем «елочкой». 6. Повороты со спусков в право в лево. 7. Прохождение 2 км | | |  | |  |
| 57 | | Торможение плугом | | Проявляют самостоятельность, упорство, нравственные положительные качества. | | **Познавательные**:  -Описывают технику выполнения одновременного одношажного хода, подъёмов и спусков с поворотом.  **Регулятивные**:  - оценивать правильность выполнения техники ходов, моделируют, выявляют ошибки и контролируют действия.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют со сверстниками, обращаются за помощью к учителю, уважают позицию партнёра. | Демонстрируют торможение плугом. Совершенствуют технику передвижения на лыжах в том числе на спусках и подъёмах | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Скольжение без палок. 3. Одновременный одношажный ход. 4. Прохождение дистанции 1 км. 5. Подъем «елочкой». 6. Торможение плугом 7. Повороты со спусков в право, в лево. 8. Прохождение 2 км. | | |  | |  |
| 58 | | Спуски и подъемы | | Ориентируются на доброжелательное общение, используют упражнения как средства активного отдыха. | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач в нестандартных условиях.  **Регулятивные**:  - варьируют техникой в разных ситуациях и условиях, возникающих в процессе прохождения спусков и подъёмов.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и опираются на позицию партнёров. | Формируют умения передвижения на лыжах на спусках и подъемах. | 1. Техника безопасности при спусках и подъемах. 2. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 3. Спуски с уклонов под 45 градусов. 4. Подъем елочкой. 5. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. | | |  | |  |
| 59 | | Повороты на месте. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Проявляют положи-  тельные качества личности, | | **Познавательные**:  - Ориентируются в разнообразии способов решения задач в нестандартных условиях.  **Регулятивные**:  - варьируют техникой в разных ситуациях и условиях, возникающих в процессе прохождения спусков и подъёмов.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и опираются на позицию партнёров. | Отрабатывают навык передвижения на лыжах на спусках и подъемах | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Спуски с уклонов под 45 градусов. 3. Подъем елочкой. 4. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. 5. Повороты на месте. | | |  | |  |
| 60-61 | | Спуски с уклона, подъем елочкой. | | Проявляют трудолюбие, самостоятельность и упорство в достижении цели. Управляют эмоциями. | | **Познавательные**:  -Ориентируются в разнообразии способов передвижения на лыжах.  **Регулятивные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачами урока, контролируют самочувствие и деятельность сверстников  **Коммуникативные**:  - Формулируют свое мнение и позицию, приходят к общему решению в совместной деятельности. | Демонстрируют технику передвижения на спусках и в подъем. | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Спуски с уклонов под 45 градусов. 3. Подъем елочкой. 4. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. 5. Повороты на месте. | | |  | |  |
| 62 | | Прохождение дистанции 3,5 км. | | Проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели. | | **Познавательные**:  -Ориентируются в разнообразии способов передвижения на лыжах.  **Регулятивные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачами урока, контролируют самочувствие и деятельность сверстников  **Коммуникативные**:  - Формулируют свое мнение и позицию, приходят к общему решению в совместной деятельности. | Формируют умения передвижения на лыжах до 3-4 км. | 1. Проведение комплекса ОРУ. 2. Прохождение дистанции 3,5 км.со сменой ходов в средней скорости. | | |  | |  |
| 63 | | Лыжные гонки  1 км. | | Проявляют упорство дисциплинированность и уважение к товарищам. | | **Познавательные**:  -Ориентируются в разнообразии способов передвижения на лыжах.  **Регулятивные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачами урока, контролируют самочувствие и деятельность сверстников  **Коммуникативные**:  - Формулируют свое мнение и позицию, приходят к общему решению в совместной деятельности. | Прохождение дистанции 1 км, передвижение на спусках, и подъёмах. | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Соревнования по лыжным гонкам. 3. Контроль прохождения дистанции 1км | | |  | |  |
| 64 | | Спуски с уклонов под 45 градусов | | Проявляют самостоятельности и трудолюбие, доброжелательное общение и взаимодействие. | | **Познавательные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачей урока. Описывают технику спуска с торможением и подъёма  **Регулятивные**:  - Контролируют самочувствие адекватно воспринимают замечания. Следят за самочувствием и нагрузкой.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействие со сверстниками и учителем | Демонстрировать движение на спусках и подъёмах. | 1. Техника безопасности при спусках и подъемах. 2. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 3. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». 4. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | |  | |  |
| 65-66 | | Прохождение дистанции 3км. Комплекс ГТО. | | Проявляют упорство в достижении цели | | **Познавательные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачей урока. Описывают технику спуска с торможением и подъёма  **Регулятивные**:  - Контролируют самочувствие адекватно воспринимают замечания. Следят за самочувствием и нагрузкой.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействие со сверстниками и учителем | **Контроль** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. 3. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. | | |  | |  |
| 67 | | Основные способы передвижений | | Проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели. | | **Познавательные**:  - Планируют свои действия в соответствии с задачей урока. Описывают технику спуска с торможением и подъёма  **Регулятивные**:  - Контролируют самочувствие адекватно воспринимают замечания. Следят за самочувствием и нагрузкой.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействие со сверстниками и учителем | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | 1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Соревнования по лыжным гонкам. 3. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. 4. Сдача задолжниками нормативов. | | |  | |  |
| **Волейбол 21ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | | Т.Б. на уроках по волейболу.  Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу | | Формирование потребности к самостоятельной деятельности. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. | | **Познавательные**:  -изучать правила соревнований по волейболу. Находить нужную информацию в дополнительной литературе. **Регулятивные**:  - Планируют свои действия с поставленной задачей. **Коммуникативные**:  - Формулируют собственное мнение и позицию, договариваются со сверстниками в процессе общения. | Учить играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Владеть основными правила игры | 1. Правила соревнований по волейболу. Высота сетки. Права и обязанности игроков. Состав команды и замены. Ошибки в расста­новке игроков.  2. Игра «Борьба за мяч»—5 мин. Ученики делятся на две коман­ды. Команда, овладевшая мячом после подбрасывания, старается, передавая его друг другу, не отдать команде противника. Игроки другой команды стараются отобрать, мяч. Игра ведется на время или на число передач (подряд).  3. Многократные передачи над собой двумя руками сверху, дви­гаясь по площадке.  4. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах двумя руками сверху со сменой мест в своих колоннах.  5. Нижняя прямая подача в стену с расстояния 9—10 м. | | |  | |  |
| 69 | | Передача мяча двумя руками сверху | | Развитие мотива учебной деятельности, осознания личностного смысла учения. Развития трудолюбия и самостоятельности. | | **Познавательные**:  - осваивать технику верхней передачи. Объяснять правила игры.  **Регулятивные**:  - контролировать свою деятельность, адекватно воспринимать замечания.  **Коммуникативные**:  - Выражать свои мысли в соответствии с задачами, взаимодействовать со сверстниками и учителем. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1. Игра «Снайперы»—6—8 мин. Выполнение имитационных уп­ражнений для нижней прямой подачи.  2. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колон­нах. Перед этим упражнением выполняется передача мяча над со­бой. Выполнив передачу мяча, ученик становится последним в сво­ей колонне.  3. Ученикам, стоящим по зонам на одной стороне площадки, подают мяч снизу ученики, находящиеся на другой стороне площад­ки (по свистку учителя). Мяч принимают двумя руками снизу и направляют в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет вторую передачу в зону, к которой он обращен лицом. Третьим касанием мяч посы­лают через сетку. | | |  | |  |
| 70 | | Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону | | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие доброжелательности, сочувствия к другим людям. | | **Познавательные**:  - Описывать и выполнять технику передач. Объяснять правила игры в волейбол.  **Регулятивные**:  - Осуществлять действия по образцу, контролировать свою деятельность и деятельность товарищей.  **Коммуникативные**:  - устанавливать рабочие отношения, управлять поведением сверстников в командной игре. | Демонстрировать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1. Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону.  2. Передачи мяча двумя руками снизу: средние (2—3 м) и вы­сокие (4—5 м).  3. Многократные передачи мяча над собой двумя руками свер­ху. Через каждые четыре передачи ученик поворачивается кругом и продолжает передачи над собой. Вариант: выполнить приседа­ние с касанием пола двумя руками.  4. Упражнение в парах: один ученик с мячом (на расстоянии 4—5 м от стены) выполняет нижнюю прямую подачу, другой прини­мает мяч над собой. Вариант: ученики стоят друг против друга. | | |  | |  |
| 71 | | Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Круговая тренировка | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели. Развитие двигательных качеств. | | **Познавательные**:  - преодолеть упорство в прохождении контрольных упражнений, применять практические умения в игровой деятельности. **Регулятивные**:  - Адекватно принимать оценку и замечания учителя, оценивать свои действия и действия партнёра.  **Коммуникативные**:  - Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения | Владеть техническими приёмами игры в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | 1. Игра «Снайперы»—5—7 мин.  2. Круговая тренировка (5—6 человек в каждой группе).  Станция 1: многократные передачи мяча над собой двумя рука­ми снизу —1 мин.  Станция 2: сгибание и разгибание рук в упоре лежа —1 мин.  Станция 3: прыжки ч/з скакалку в 1 мин.  Станция 4: верхняя передача (2—3) мяча в стену с переходом в конец колонны —-1 мин.  Станция 5: из и.п. упор лежа (ноги на медицинболе) выполнить передвижение по кругу переставляя руки впра­во, затем влево —1 мин.  Станция 6: броски медицинбола (1 кг) в стену с расстояния 4—5 м одной рукой снизу-—1 мин.  Станция 7: приседание и быстрое вставание с подниманием рук вверх—1 мин.  Станция 8: многократные прыжки через препятствия (скамей­ка, барьеры) высотой 30—50 см толчком двух ног—1 мин.  3. Учебная игра — 8—10 мин. | | |  | |  |
| 72 | | Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах Нижняя подача | | Развитие мотива в учебной деятельности, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости. | | **Познавательные**:  - Описывать технику нижней прямой подачи, применять умения в игровой деятельности.  **Регулятивные**:  - осуществлять действия по образцу и заданным правилам, контролировать свои действия.  **Коммуникативные**:  - Сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками, устанавливать дружеские и рабочие отношения. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (нижняя прямая подача, передачи в парах через сетку и в колоннах). | 1. «Эстафета прыжками» — 5—6 мин. Ученики передвигаются прыжками на правой и левой ноге (в приседе).  2. Передача мяча над собой двумя руками сверху (5—6 пере­дач) в чередовании с передачей мяча снизу (5—6 передач).  3. Передача мяча сверху двумя руками во встречные колоннах с переходом игроков в другую команду.  4. Ученики (по одному) стоят во встречных колоннах. Одна колонна выполняет прямую нижнюю подачу через сетку, другая принимает двумя руками снизу над собой. | | |  | |  |
| 73 | | Урок круговой тренировки | | Проявлять дисциплинированность,  трудолюбие, упорство в достижении цели. Развитие двигательных качеств. | | **Познавательные**:  - преодолеть упорство в прохождении контрольных упражнений, применять практические умения в игровой деятельности. **Регулятивные**:  - Адекватно принимать оценку и замечания учителя, оценивать свои действия и действия партнёра.  **Коммуникативные**:  - Слушать и слышать друг друга , устанавливать рабочие отношения | Владеть техническими приёмами игры в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | 1. Урок круговой тренировки —20—23 мин.  Станция 1: многократные передачи мяча над собой двумя ру­ками сверху, стоя в кругу.  Станция 2: в висе на гимнастической стенке подтягивание коле­ней к груди (девочки), положение «угол» (мальчики).  Станция 3: прыжки с подтягиванием коленей к груди.  Станция 4: верхняя передача мяча в стену с передвижением приставным шагом.  Станция 5: упражнения в сопротивлении с резиновой лентой.  Станция 6: из положения сидя на полу передача мяча двумя ру­ками сверху (в стену).  Станция 7: в упоре лежа (ноги неподвижны) передвижение впе­ред (4—5 м) на руках.  Станция 8: броски теннисных (тряпичных) мячей с имитацией нижней прямой подачи.  Станция 9: из положения сидя на скамейке наклоны назад (ноги удерживает партнер).  2. Учебная игра —8—10 мин. | | |  | |  |
| 74 -75 | | Нижняя прямая подача | | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и упорство. | | **Познавательные**:  -Описывать и объяснять технику отбивания мяча кулаком, нижней прямой подачи.  **Регулятивные**:  - самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников.  **Коммуникативные**:  - эффективно сотрудничать со сверстниками и учителем, задавать вопросы и объяснять характерные ошибки | Демонстрировать технику нижней прямой подачи выполнять правильно технические действия. | 1. Игра «Катящаяся мишень»—5—7 мин. Две команды рас­полагаются в 2—3 м от лицевой линии. В центре установлено не­сколько волейбольных мячей. По сигналу ученики обеих команд стараются, бросая теннисные мячи, закатить волейбольный мяч на сторону противника за трехметровую линию.  2. Верхняя передача мяча во встречных колоннах (с переходом игроков).  3. Ученик подбрасывает мяч вверх и в прыжке кулаком подби­вает его вверх над собой.  4. Нижняя прямая подача в левую или правую половину пло­щадки.  5. Учебная игра —8 мин. | | |  | |  |
| 76 | | Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Развитие этических чувств и морально-нравственных ценностей. | | **Познавательные**:  - проявлять умения выполнять упражнения на практике (в разных ситуациях и условиях).  **Регулятивные**:  - Контролировать свою деятельность, осознавать себя как движущую силу своего научения, и способность к преодолению препятствий.  **Коммуникативные**  :- Устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями. | Выполнять игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1. Чередование передач (3—4) двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу на расстоянии 4—5 м.  2. Упражнения в передачах мяча сверху двумя руками во встречных колоннах (оценивается техника выполнения)—5—6 мин.  3. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (в парах): один ученик набрасывает мяч к сетке, другой отбивает мяч кула­ком в прыжке через сетку.  4. Поочередный прием и передача двумя руками снизу двух мячей (броски выполняют два партнера, стоящие напротив).  5. Учебная игра—8 мин. | | |  | |  |
| 77 | | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | | Проявлять трудолюбия, самостоятельности и упорства в достижении цели урока | | **Познавательные**:  -Описывать и объяснять технику нижней прямой подачи, верхней и нижней передач.  **Регулятивные**:  - самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников.  **Коммуникативные**:  - эффективно сотрудничать со сверстниками и учителем, задавать вопросы и объяснять характерные ошибки. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (нижнюю подачу, передачи) | 1. Игра «Снайперы»—5 мин.  2. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах в зонах 1—4; 2—5; 3—6; 2—1; 4—5.  3. Упражнения в верхней передаче мяча над собой двумя ру­ками.  4. Ученики стоят в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6. С другой стороны пло­щадки ученики выполняют нижнюю прямую подачу через сетку. Приняв мяч двумя руками снизу, направить его в зону 3. Из зоны 3 второй передачей направить мяч в зону 4 или 2, а затем через сетку на площадку, с которой производилась подача. | | |  | |  |
| 78 | | Прямая нижняя подача | | Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства. | | **Познавательные**  **:-**Объяснять и демонстрировать технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:  - контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействовать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями. | Выполнять правильно техническое действие (нижняя прямая задача) | 1. Ученики стоят в колонну по одному в зоне 4. Учитель набра­сывает мяч к сетке, игрок, стоящий в колонне первым, выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку.  2. Многократные передачи мяча двумя руками снизу над собой.  3. Упражнения в прямой нижней подаче (на отметку)—5—7 мин.  4. Учебная игра —7—10 мин | | |  | |  |
| 79 | | Нижняя передача. Прием мяча с подачи снизу. | | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и самостоятельность. | | **Познавательные:**  **-** Описывают и выполняют технику нижней передачи, проявляют умения.  **Регулятивные**:  Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и деятельность товарищей. **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и устанавливают рабочие отношения, управлять поведением сверстников в командной игре. | Демонстрировать  игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (нижняя передача) | 1. Передача мяча двумя руками снизу над собой, двигаясь из зоны I по прямой в зону 5 на другой стороне площадки.  2. Упражнения домашнего задания —5 мин.  3. Отбивание мяча кулаком в парах: ученик набрасывает мяч на сетку, другой, стоя к ней спиной, в прыжке отбивает мяч кула­ком через сетку.  4. Прием мяча с подачи снизу.  5. Учебная игра по заданию учителя — 8—10 мин. | | |  | |  |
| 80-81 | | Нижняя прямая подача | | Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства. | | **Познавательные:**  **-**Объяснять и демонстрировать технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:  - контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные**:  - Взаимодействовать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями. | Выполнять правильно техническое действие (нижняя прямая задача) | 1. Игра «Катящаяся мишень»—5-7 мин. Две команды рас­полагаются в  2 - 3 м от лицевой линии. В центре установлено не­сколько в/б мячей. По сигналу ученики обеих команд стараются, бросая теннисные мячи, закатить волейбольный мяч на сторону противника за трехметровую линию.  2. Верхняя передача мяча во встречных колоннах (с переходом игроков).  3. Ученик подбрасывает мяч вверх и в прыжке кулаком подби­вает его вверх над собой.  4. Нижняя прямая подача в левую или правую половину пло­щадки.  5. Учебная игра —8 мин. | | |  | |  |
| 82-83 | | Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу | | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и самостоятельность. | | **Познавательные:**  **-** Демонстрировать технику верхней и нижней передач, проявлять умения.  **Регулятивные**:  Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и деятельность товарищей. **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и устанавливают  рабочие отношения, управляют поведением сверстников в командной игре. | Демонстрировать  игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (чередование верхней и нижней передач) | 1. Чередование передач (3—4) двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу на расстоянии 4—5 м.  2. Упражнения в передачах мяча сверху двумя руками во встречных колоннах (оценивается техника выполнения)—5—6 мин.  3. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (в парах): один ученик набрасывает мяч к сетке, другой отбивает мяч кула­ком в прыжке через сетку.  4. Поочередный прием и передача двумя руками снизу двух мячей (броски выполняют два партнера, стоящие напротив).  5. Учебная игра—8 мин. | | |  | |  |
| 84-85 | | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | | Проявлять трудолюбия, самостоятельности и упорства в достижении цели урока | | **Познавательные**:  -Выполнять и объяснять технику верхней и нижней передач.  **Регулятивные**:  - самостоятельно выполнять и контролировать свои действия и действия сверстников.  **Коммуникативные**- эффективно сотрудничать со сверстниками и учителем, задавать вопросы и объяснять характерные ошибки. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (передачи в парах через сетку). | 1. Игра «Снайперы»—5 мин.  2. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах в зонах 1—4; 2—5; 3—6; 2—1; 4—5.  3. Упражнения в верхней передаче мяча над собой двумя ру­ками.  4. Ученики стоят в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6. С другой стороны пло­щадки ученики выполняют нижнюю прямую подачу через сетку. Приняв мяч двумя руками снизу, направить его в зону 3. Из зоны 3 второй передачей направить мяч в зону 4 или 2, а затем через сетку на площадку, с которой производилась подача. | | |  | |  |
| 86-87 | | Прямая нижняя подача | | Проявление дисциплинированности, трудолюбия самостоятельности, упорства. | | **Познавательные:**  **-**Самостоятельно выполнять технику нижней прямой подачи. **Регулятивные**:  - контролировать свои действия и адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные**  :- Взаимодействовать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения и управлять эмоциями. | Выполнять правильно техническое действие (нижняя прямая задача в заданную зону) | 1. Ученики стоят в колонну по одному в зоне 4. Учитель набра­сывает мяч к сетке, игрок, стоящий в колонне первым, выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку.  2. Многократные передачи мяча двумя руками снизу над собой.  3. Упражнения в прямой нижней подаче (на отметку)—5—7 мин.  4. Учебная игра —7—10 мин | | |  | |  |
| 88 | | Прием мяча с подачи снизу. | | Развитие мотивов и навыков в учебной деятельности, проявлять трудолюбие и самостоятельность. | | **Познавательные:**  **-** Выполняют приём мяча с подачи двумя руками снизу, проявляют  качества и умения.  **Регулятивные**:  Осуществляют действия по образцу, исправляют ошибки, контролируют свою деятельность и деятельность товарищей. **Коммуникативные**:  - Взаимодействуют и устанавливают рабочие отношения, управлять поведением сверстников в командной игре. | Демонстрировать  игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (приём мяча снизу). | 1. Передача мяча двумя руками снизу над собой, двигаясь из зоны I по прямой в зону 5 на другой стороне площадки.  2. Упражнения домашнего задания —5 мин.  3. Отбивание мяча кулаком в парах: ученик набрасывает мяч на сетку, другой, стоя к ней спиной, в прыжке отбивает мяч кула­ком через сетку.  4. Прием мяча с подачи снизу.  5. Учебная игра по заданию учителя — 8—10 мин. | | |  | |  |
| **Лёгкая атлетика17час** | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность. Развивать личностные качества | | **Познавательные:**  **-** Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно и применять для развития физических способностей. **Регулятивные**:  -Выявлять и устранять характерные ошибки техники прыжков, выбирают индивидуальный режим нагрузки и контролируют её. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и учителем в процессе освоения материала, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. | Выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием». | Ознакомить учащихся с переходом через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;   * 10—12 махов ногами (держась одной рукой за опору — де­рево, забор и др.).   — 8—10 махов левой и правой ногой — с переносом маховой ноги через вытянутую руку партнера — в одну и другую сторону (сначала одной, затем другой ногой);   * перешагивание 8—10 раз через невысокие препятствия (на­тянутая резиновая лента, барьеры, скамейки и др.), стоя боком (в ходьбе); * перешагивание 10—12 раз невысоких препятствий в ходьбе, медленном беге.   2. Подвижные игры | | |  | |  |
| 90 | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | | Проявлять универсальные умения в беге и прыжках в высоту. Развивать трудолюбие самостоятельность и целеустремлённость. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | **Познавательные:**  **-** Объяснять и выполнять технику прыжка в высоту, ориентироваться в разнообразии способов перемещений.  **Регулятивные:**  **-**Владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования упражнений. Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | Владеть техникой выполнения прыжка в высоту с разбега. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | Учить переходу через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»:   * повторить по 8—10 раз упражнения в перешагивании прыжком — в ходьбе, медленном беге — через невысокие препят­ствия;   — 13—15 прыжков через постепенно поднимающуюся в вы­соту планку (с 5—7 шагов разбега);   * вариант игры «Удочка под ногами»—с перешагиванием через быстро вращающуюся под ногами скакалку в течение 3— 5 мин.  1. Подвижные игры | | |  | |  |
| 91 | | Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега  способом «перешагивания». СБУ. | | Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества | | **Познавательные:**  **-** Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно и применять для развития физических способностей. **Регулятивные**:  -Выявлять и устранять характерные ошибки техники прыжков, выбирают индивидуальный режим нагрузки и контролируют её. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействуют со сверстниками и учителем в процессе освоения материала, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. | Выполнить норматив в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием» | Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега (девочки: отлично—110 см, хорошо-—100 см, удовлетворительно — 90 см; мальчики: отлично—125 см, хорошо—115 см, удовлетворительно—100 см).  2. Подвижные игры | | |  | |  |
| 92 | | Специальные упражнения в беге. Контрольный урок бег 30м.; | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и задач урока. | | **Познавательные**:  - описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.  **Регулятивные:**  **-**Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.  **Коммуникативные:**  **--**Взаимодействие со сверстниками во время освоения упражнений и подвижных игр. Соблюдать правила игр. | Помнить инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Владеть техникой бега на короткие дистанции | 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2. Специальные упражнения в ходьбе и беге.  3. Ознакомить учащихся с основными исходными положениями в беге со старта:  — бег с низкого старта (выход)—4—5 раз;   * бег на дистанции (в шеренгах) 10—20 м (3—5 раз); * игра «Воробьи и вороны» в течение 3—4 мин из исходного положения низкого старта | | |  | |  |
| 93 | | Низкий старт и бег на короткие дистанции. Контрольный урок бег 60м на результат. Комплекс ГТО. | | Проявлять упорство в достижении результата, развивать личностные и спортивные качества | | **Познавательные**:  - описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.  **Регулятивные:**  **-**Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.  **Коммуникативные:**  **--**Взаимодействие со сверстниками во время освоения упражнений и подвижный игр. Соблюдать правила игр и правила безопасности. | Выполнить норматив по бегу 60 м с максимальной скоростью | 1. Специальные упражнения в ходьбе и беге.  2. Учить бегу из исходного положения с низкого старта на дистанции:   * повторить 3—5 раз исходное положение бегуна;   — 5—7 раз бег на дистанции до 20 м;   * игра «Догони партнера» из исходного положения с низко­го старта — повторить 8—10 раз.   3. Ознакомить учащихся с метанием мяча:   * метание 10—13 раз мяча с места (в стену) на дальность, отскока (теннисный мяч, поролоновая губка); * метание мяча 10—12 раз с одного шага разбега. | | |  | |  |
| 94-95 | | Контрольный урок метание малого мяча на дальность. Комплекс ГТО. | | Применять физические упражнения для развития физических качеств.  Принимать адекватные решения в условиях групповой и игровой деятельности. | | **Познавательные:**  **-**Описывать технику метательных упражнений и осваивать её самостоятельно.  **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**  **-** Взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе освоения метательных упражнений, адекватно реагировать на оценку и замечания. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, демонстрировать технику метания | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.  2. Учить стартовому разгону и переходу на бег из исходного положения с низкого старта:  — бег на дистанции до 20 м (разметить мелом поперечными линиями выполнение шагов с постепенным увеличением расстояния между ними);  — бег прыжками на дистанции до 20 м, а потом начать быстрый бег (общая длина пробегаемого отрезка, вместе с прыжками, не более 50—60 м);  — бег на дистанции 30, 40, 50 м (1—2 раза).  3. Учить метанию малого мяча с разбега:  — 8—10 метаний мяча с места (на дальность отскока от стенки);  — 6—8 метаний мяча с одного шага разбега;  — 10—15 метаний мяча с трех шагов разбега | | |  | |  |
| 96 | | Бег по прямой с максимальной скоростью, низкий старт, высокий старт. | | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил безопасности. | | **Познавательные:**  **-** Используют разученные упражнения для развития физических качеств, раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и укрепления здоровья.  **Регулятивные:**  **-** Выполняют контрольные нормативы, измеряют результаты и помогают оценивать результаты  **Коммуникативные:**  **-**составляют совместно с учителем комплексы ФУ на развитие физических качеств. | Формировать способность в беге на 60 м с максимальной скоростью, выполнить технику метания мяча | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Учить бегу с низкого старта на дистанции до 60 м: повторный бег 2—3 раза на дистанциях по 30 м (на время); бег с хода на 20—30 м—2—3 раза (на время); повторное пробегание дистанции до 60 м (на правильность)—3—4 раза.  3. Учить метанию малого мяча с 4—6 шагов разбега: 6— 8 метаний мяча с места; 8—10 метаний мяча с 1—2—3 шагов  разбега; 12—15 метаний мяча с 4—5—6 шагов разбега.  4. Ознакомить учащихся с бегом на дистанции: девочки — бег 3 раза по 400 м через 200 м ходьбы; мальчики — бег 3 раза по 500 м через 200 м ходьбы. | | |  | |  |
| 97-98 | | Контрольный урок прыжок в длину с разбега. Комплекс ГТО. | | Проявлять универсальные умения в беге и прыжках в длину. Развивать трудолюбие самостоятельность и целеустремлённость  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | **Познавательные:**  **-** Объяснять и выполнять технику прыжка в длину, ориентироваться в разнообразии способов перемещений.  **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования упражнений. Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | Формировать спортивные качества. Выполнять прыжки в длину с разбега на результат. | 1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.  2. Ознакомить учащихся с преодолением вертикальных, препятствий (в ходьбе, медленном беге) высотой 30—40 см (гимнастические скамейки, натянутая резиновая лента и т. д.)—6— 8 раз.  3. Сдача учебных норм по прыжкам в длину с разбега.  4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности (девочки: бег 5 раз по 500 м через 100 м ходьбы; мальчики: бег 5 раз по 600 м через 100 м ходьбы). По окончании бега проверить самочувствие и пульс. | | |  | |  |
| 99 | | Контрольный урок бег 2000м на результат. Комплекс ГТО. | | Проявлять нравственно – волевыекачества, трудолюбие, целеустремлённость. Добиваться успеха в выполнении контрольных нормативов | | **Познавательные:**  **-**формирование умений осознанного построения и выполнения действия, осваивать технику бега на средние и длинные дистанции.  **Регулятивные:**  **-**выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать самочувствие. **Коммуникативные:**  Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | Формировать выносливость в беге на 2000м на результат. Владеть умением преодолевать препятствия. | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Ознакомить учащихся с преодолением вертикальных препятствий, находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м (высота 30—40 м). Повторить 8—10 раз в ходьбе, медленном беге.  3. Сдача учебных норм в беге па дистанции 1500 м (девочки: отлично—7 мин 30 с, хорошо—8 мин, удовлетворительно — 8 мин 30 с; мальчики: отлично—7 мин, хорошо—7 мин 30 с„ удовлетворительно—8 мин). | | |  | |  |
| 100 | | Спринтерский бег по прямой с максимальной скорость Челночный бег 3\*10; 8\*10; СБУ. ОЗ-познай себя. | | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил безопасности. | | **Познавательные:**  **-** Используют разученные упражнения для развития физических качеств, раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и укрепления здоровья.  **Регулятивные:**  **-** Выполняют контрольные нормативы, измеряют результаты и помогают оценивать результаты.  **Коммуникативные:**  **-**составляют совместно с учителем комплексы ФУ на развитие физических качеств. | Формирование спортивных, нравственных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 1. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ.  2. Учить бегу с низкого старта на дистанции до 60 м: повторный бег 2—3 раза на дистанциях по 30 м (на время); бег с хода на 20—30 м—2—3 раза (на время); повторное пробегание дистанции до 60 м (на правильность)—3—4 раза.  3. Учить метанию малого мяча с 4-6 шагов разбега: 6-8 метаний мяча с места; 8-10 метаний мяча с 1—2—3 шагов разбега; 12-15 метаний мяча с 4-5-6 шагов разбега. | | |  | |  |
| 101 | | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО). | | Развитие самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | **Познавательные:**  **-**Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и систем организма **Регулятивные:**  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выявлять и устранять характерные ошибки. **Коммуникативные:**  **-**Составляют с учителем и сверстниками комплексы упражнений для развития двигательных качеств и способностей | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | 1. ОРУ в движении. СБ и П У.  2. Командный бег. Встречная эстафета из исходного положения низкого старта (на дистанции 30—40 м)—5—6 раз.  3. Преодоление препятствий (3—5 скамеек, низких барьеров и д-р.), находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м, ходьбе, медленном, быстром беге. Повторить 8—10 раз.  4. Способствовать развитию выносливости в беге умеренной интенсивности | | |  | |  |
| 102-103 | | Контрольный урок прыжок в длину с места. СБУ. Бег на средние дистанции | | Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. Добиваться успеха в выполнении контрольных нормативов | | **Познавательные:**  **-** формирование умений осознанного построения и выполнения действия, осваивать технику бега на средние и длинные дистанции.  **Регулятивные:**  **-**выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, контролировать самочувствие. **Коммуникативные:**  Взаимодействовать со сверстниками и учителем, адекватно воспринимать оценку. | Выполнять л/а упражнения в заданной и соревновательной интенсивности, грамотно распределять собственные силы, организовывать и проводить игры подвижные | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Ознакомить учащихся с преодолением вертикальных препятствий, находящихся друг от друга на расстоянии 4—5 м (высота 30—40 м). Повторить 8—10 раз в ходьбе, медленном беге.  3. Командная игра «Снайперы» (для закрепления навыков в метании мяча) в течение 6—8 мин. | | |  | |  |
| 104 | | Бег на короткие дистанции, низкий старт. | | Осваивать умения, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | **Познавательные**:  - описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.  **Регулятивные:**  **-**Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.  **Коммуникативные:**  **--**Взаимодействие со сверстниками во время освоения упражнений и подвижный игр. Соблюдать правила игр и правила безопасности. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и задач урока. | 1. СБУиСПУ  2. Учить бегу из исходного положения с низкого старта:   * повторить 3—5 раз исходное положение бегуна;   — 5—7 раз бег на дистанции до   40 м;   * игра «Догони партнера» из исходного положения с низко­го старта — повторить 8—10 раз.   3. Ознакомить учащихся с игрой «По­пади губкой в партнера» (вариант игры «Снайперы») в течение 5—б мин. | | |  | |  |
| 105 | | Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции | | Проявлять нравственно – волевые качества, трудолюбие, целеустремлённость. | | **Познавательные:**  - Используют разученные упражнения для развития физических качеств и укрепления здоровья.  **Регулятивные**:  - Выполняют контрольный норматив, регулируют своё самочувствие во время бега.  **Коммуникативные**:  -Взаимодействуют со сверстниками, адекватно воспринимают оценку учителя. | Выполняют бег на выносливость в соревновательной интенсивности, соблюдают правила техники безопасности и предупреждения травматизма | 1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  2. Бег 2000м без учёта времени.  3 Подвижная игра: Пионербол (девушки), футбол (юноши) | | |  | |  |
| 106 | | Резерв | |  | |  |  |  | | |  | |  |

Приложение №2

**Контрольно-измерительные материалы**

**Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 13 до 15 лет:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | | 390 | | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | | 200 | | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | 15 | | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |