

**АННОТАЦИЯ.**

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

Учебное планирование для учащихся 8 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических **наук В.И. Лях и М.Я.Виленского (Москва «Просвещение», 2012)**

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

Данное учебное планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались приём нормативов комплекса ГТО.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. ***Базовый*** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная*** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Особенностью данного учебного планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр, а также использование третьего часа урока физической культуры для организации и проведения показательных выступлений, конкурсов, соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, соревнований по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется рабо­та по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и коорди­национных (быстроты перестроения и согласования двигатель­ных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также со­четанию этих способностей.

**Цель программы:**

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию.

**Задачи:**

* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс.*

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

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

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

*• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*

*• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.*

*В области нравственной культуры:*

*• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*

*• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*

*• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

*В области трудовой культуры:*

*• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*

*• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

*В области эстетической культуры:*

*• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*

*• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;*

*• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

*В области коммуникативной культуры:*

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

*• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*

*• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*

*В области физической культуры:*

*• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

*• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;*

*• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

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

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

*• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*

*• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*

*• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.*

*В области нравственной культуры:*

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

*• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*

*• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*

*В области трудовой культуры:*

*• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;*

*• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*

*• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.*

*В области эстетической культуры:*

*• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*

*• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;*

*• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*

*В области коммуникативной культуры:*

*• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*

*• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

*• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

*В области физической культуры:*

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

*• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

*• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

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

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

*В области познавательной культуры:*

*• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*

*• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*

*• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

*В области нравственной культуры:*

*• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*

*• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*

*• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

*В области трудовой культуры:*

*• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*

*• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

*В области эстетической культуры:*

*• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*

*• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*

*В области коммуникативной культуры:*

*• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*

*• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;*

*В области физической культуры:*

*• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*

*Ученик научится:*

* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
* *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
* *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;*
* *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
* *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;*
* *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
* *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*Ученик получит возможность научиться:*

* *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
* *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
* *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

***демонстрировать***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Физические способности* | *Контрольное упражнение*  *(тест)* | *Возраст* | *Уровень* | | | | | |
| *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* | *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| *1* | *Скоростные* | *Бег 30 м, с* | *14*  *15* | *5,8*  *5,5* | *5,5*  *5,3* | *4,7*  *4,5* | *6,1*  *6,0* | *5,9*  *5,8* | *4,9*  *4,9* |
| *2* | *Координационные* | *Челночный бег*  *3x10 м, с* | *14*  *15* | *9,0*  *8,6* | *8,7*  *8,4* | *8,0*  *7,7* | *9,9*  *9,7* | *9,4*  *9,3* | *8,6*  *8,5* |
| *3* | *Скоростно-силовые* | *Прыжок в длину с места, см* | *14*  *15* | *160*  *175* | *180*  *190* | *210*  *220* | *145*  *155* | *160*  *165* | *200*  *205* |
| *4* | *Выносливость* | *6-минутный бег, м* | *14*  *15* | *1050*  *1100* | *1200*  *1250* | *1450*  *1500* | *850*  *900* | *1000*  *1050* | *1250*  *1300* |
| *5* | *Гибкость* | *Наклон вперед из положения сидя, см* | *14*  *15* | *3*  *4* | *7*  *8* | *11*  *12* | *7*  *7* | *12*  *12* | *20*  *20* |
| *6* | *Силовые* | *Подтягивание из виса (м)*  *из виса лежа (д)* | *14*  *15*  *14*  *15* | *2*  *3* | *6*  *7* | *9*  *10* | *5*  *5* | *13*  *12* | *17*  *16* |

**2) Содержание учебного предмета, курса**

*Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.*

*В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)*

*Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).*

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .*

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.*

*Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).*

*Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.*

*В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.*

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).*

*Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.*

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

*— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;*

*— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;*

*— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).*

**3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  тип урока** | **Дата проведения** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | **Форма контроля, контрольные материалы** | **Учебный материал**  **(№№ страниц, заданий, § и т.п.)** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| **1 четверть (24 часа)** | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. | 1н |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия | Устный опрос. | Комплекс утренней гимнастики |
| 2 | Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м. | 1н |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Индивидуальный контроль | Отжимание |
| 3 | Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта | 1н |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз. |
| 4 | Бег 60 м. | 2н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. | Корректировка техники | Комплекс ОРУ |
| 5 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | 2н |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | текущий | Бег 10-12 мин |
| 6 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 2н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 3н |  | ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Индивидуальный контроль | Комплекс утренней гимнастики |
| 8 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. | 3н |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 9 | Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность. | 3н |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. | текущий | Отжимание |
| 10 | Закрепление техники метания мяча на дальность. | 4н |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Комплекс ОРУ |
| 11 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров. | 4н |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 12 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность. | 4н |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |
| **Спортивные игры (12 часов)** | | | | | | | | | |
| 13 | Опека игрока в зоне | 5н |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком | Корректировка техники | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 14 | Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке. | 5н |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Отжимание |
| 15 | Закрепление техники опеки игрока в зоне | 5н |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 16 | Совершенствование техники опеки игрока в зоне | 6н |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления движения | 6н |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Корректировка техники | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 18 | Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения | 6н |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Индивидуальный контроль | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 19 | Действия игрока в защите | 7н |  | Смешанное передвижение, | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 20 | Действия игрока в защите | 7н |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 21 | Штрафной бросок | 7н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 22 | Закрепление техники штрафного броска | 8н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 23 | Броски мяча по кольцу после ведения | 8н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 24 | Закрепление техники броска по кольцу после ведения | 8н |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| **Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.** | | | | | | | | | |
| **2 четверть (24 час)** | | | | | | | | | |
| **Спортивные игры (3 часа)** | | | | | | | | | |
| 25 | Передачи мяча со сменой места | 1н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 26 | Учебно-тренировочная игра | 1н |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 27 | Учебно-тренировочная игра | 1н |  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Корректировка техники | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | |  |  |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок. | 2н |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека | Устный опрос. | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 29 | Кувырок вперед и назад слитно. | 2н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 30 | Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно | 2н |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 31 | Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя | 3н |  | Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 32 | Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя | 3н |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 33 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат | 3н |  | Упражнения на гибкость. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 34 | Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат | 4н |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 35 | Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат | 4н |  | Упражнения на гибкость | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 36 | Акробатическое соединение | 4н |  | Упражнения на гибкость | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 37 | Совершенствование техники акробатического соединения | 5н |  | ОРУ на осанку. СУ. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 38 | Учет техники акробатического соединения | 5н |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 39 | Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев. | 5н |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 40 | Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком. | 6н |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 41 | Соскок перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком. | 6н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 42 | Соединение из 2-3 элементов. | 6н |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 43 | Шаги «польки». Лазание по канату. | 7н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 44 | Шаги со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене. Лазание по канату. | 7н |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 45 | Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов. | 7н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 46 | Закрепление техники опорного прыжка. | 8н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 47 | Совершенствование техники опорного прыжка. | 8н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 48 | Учет техники опорного прыжка. | 8н |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| **Результаты 2 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.** | | | | | | | | | |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | | | | |
| **Спортивные игры (12 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 49 | Опека игрока в зоне |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 50 | Совершенствование техники опеки игрока в зоне |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 51 | Совершенствование техники опеки игрока в зоне |  |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления движения. |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 53 | Учебно-тренировочная игра |  |  | Игра в баскетбол | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 54 | Учебно-тренировочная игра |  |  | Игра в баскетбол | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 55 | Действие игрока в защите. |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 56 | Совершенствование техники игрока в защите. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 57 | Штрафной бросок |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 58 | Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Индивидуальный контроль | Прыжки через скакалку. |
| 59 | Учебно-тренировочная игра |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 60 | Учебно-тренировочная игра |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 61 | Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег | текущий | Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами) |
| 62 | Закрепление техники прыжка в высоту. |  |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Бег до 10-15 мин. |
| 63 | Совершенствование техники прыжка в высоту. |  |  | ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Индивидуальный контроль | Отжимание от пола 18-22 раз |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в высоту. |  |  | Специальные прыжковые упражнения | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Индивидуальный контроль | Прыжки через скакалку. |
| 65 | Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| **Лыжная подготовка (13 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 66 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий. |  |  | Техника безопасности по л/п. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 67 | Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение. |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Индивидуальный контроль  текущий | Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз |
| 68 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. |  |  | . Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Упор присев – упор лежа 14-16 раз |
| 69 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом. | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 70 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км. |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 71 | Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. |  |  | Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 72 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. |  |  | Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 73 | Спуски с горы с поворотами. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 74 | Совершенствование техники спуска с поворотами. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Корректировка техники | Прыжки через скакалку. |
| 75 | Торможение, поворот плугом |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 76 | Совершенствование техники торможения и поворота плугом. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 77 | Совершенствование техники упражнений на склоне. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Отжимание от пола |
| 78 |  |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |  |  |
| Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. |  |  |  |  |  |  | Индивидуальный контроль | Прыжки через скакалку. |
| |  | | --- | | **Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.** | | **4 четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (11 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 79 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 80 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 81 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 82 | Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 83 | Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 84 | Лыжные гонки на 2 км. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км. | Индивидуальный контроль | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 85 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 86 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз. |
| 87 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди |
| 88 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 89 | Лыжные гонки на 3 км. |  |  | На результат | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | |  |  |
| 90 | Бег 60 метров. |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 91 | Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 95 | Учет прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 96 | Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега. |  |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 97 | Закрепление техники метания мяча на дальность. |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 98 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 99 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 100 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 101 | Учет техники метания мяча на дальность. |  |  | Метание мяча на дальность | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 102 | Кросс 2000 метров. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 103 | КДП |  |  | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |
| 104 | КДП |  |  | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |
| 105 | КДП |  |  | Сдача нормативов |  |  |  |  |  |
| **Результаты 4 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.** | | | | | | | | | |