

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

Руководитель МО

Т.Л.Горбатова

Протокол от «22» августа 2022 г.  
№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

М.Ю.Кулебякина

«30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

Т.И.Юркина

Приказ от «22» августа 2022г  
№ 03-08/196

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
учебного предмета  
«Физическая культура»

для 8 А, В, Г класса основного общего образования

Составитель: Сюаев Евгений Николаевич  
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативная правовая основа программы

Нормативно-правовую основу настоящей программы по учебному предмету «Физическая культура» составляют следующие документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 3 августа 2018 г. № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (для 5-9 классов) к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», входящему в образовательную область «Физическое воспитание».

Рабочая программа составлена в соответствии с программой В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

- Учебного плана школы на 2022-2023 учебный год;

Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).

**Уровень программы** (базовый)

**Для каких обучающихся составлена программа (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 8- 9 классы. ФГОС: под общ. редакцией Лях В.И.

Издательство: Просвещение, 2014 г.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Общая характеристика учебного процесса**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закон «Об образовании»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Примерной программы основного общего образования;
6. Приказа Минобрнауки от 31 декабря 2015 г. № 1577:

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 8 классе – 68 часов.

### **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

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

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
    - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
    - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
    - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
  - Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
    - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества, и стремления следовать им;
    - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
    - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
    - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
  - Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
    - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
    - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
    - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность с 4-5 шагов разбега. Метать теннисный мяч с места, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60 м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

---

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

---

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **История физической культуры.**

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

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов - 68

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Фак т
	Легкая атлетика (11ч)									
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Закрепление техники выполнения беговых и прыжковых упражнений, Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	5/1	Изучение нового материала	Линейная эстафета. Прыжки в длину с места, толкаясь двумя ногами. Тройной прыжок с места.	Правила поведения, техника безопасности	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	КУГ №1		

2	«Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность». Закрепление техника выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания малого мяча, освоенных в 5-7 классе.	1	Комбинированный	Краткая беседа на тему «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность». Закрепление техники выполнения высокого старта, прыжковых упражнений и развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	КУГ №1	.	
3	Закрепление техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона. Обучение технике выполнения предварительного разбега в сочетании четырьмя бросковыми шагами при метании малого мяча.			Выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширование. Техника выполнения предварительного разбега в сочетании четырьмя бросковыми шагами при метании малого мяча. Встречная эстафета.	Разбег в сочетании с выполнением четырёх бросковых шагов в метании малого мяча. Встречная эстафета	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	КУГ №1		
4	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные). Развитие выносливости.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. <b>Бег на 30 м (сек).</b> Бег от 200 до 1000 м.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 4,6 5,3-4,9 5,7 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,8-5,3 6,2	КУГ №1		

4	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.	1	Совершенствование	Низкий старт по сигналу и стартовый разгон на расстояние 10-15 м. Бег с хода с максимальной скоростью (30 м+20 м + 10 м). Прыжки в длину с места, толчком двумя Бег от 500 до 1000 м.	Техника низкого старта	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 190 185 175 Девочки: «5» «4» «3» 180 105 95	КУГ №1		
5	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Приём контрольных учебных нормативов в беге на <b>60 м</b> Развитие выносливости.	1	Учётный	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. <b>Бег на 60 м (сек).</b> Бег от 200 до 1000 м.	Техника бега на короткие дистанции.		Мальчики: «5» «4» «3» 9,3 9,6 9,8 Девочки: «5» «4» «3» 9,5 9,8 10,0	КУГ №1 Бег		
6	Метание малого мяча с места и с четырёх бросковых шагов. Развитие выносливости.	3/1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридоре 5 - 6 метров. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.	техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Текущий	КУГ №1		
7	Приём контрольных учебных нормативов в метании малого мяча с разбега на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»			Выполнение контрольных нормативов в метании малого мяча с разбега на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	техника метания	формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 35 31 Девочки: «5» «4» «3» 35 30 28	КУГ №1		
8	Приём контрольных учебных нормативов в беге на 400 м Развитие выносливости		контрольный	Бег на 400 м (сек) с максимальной скоростью Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин	Техника бега на средние дистанции. финальное усилие.		Мальчики: «5» «4» «3» 1,15 1,31 1,50 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,43 2,20	КУГ №1		

9	Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные) Развитие выносливости	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег 3 x 10 м (сек).</b> Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин	финальное усилие. Челночный бег	-формулировать учебную задачу - определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы,	Мальчики: «5» «4» «3» 8,0 8,7-8,3 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 8,6 9,4-9,0 9,9	КУГ №1		
10	Определение уровня физической подготовленности обучающихся (выносливость).	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в течении 6 минут – на результат (м)	<b>Гладкий бег</b>	-сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1200 1100 Девочки: «5» «4» «3» 1100 1000 950	Прыжки через скакалку		
Баскетбол (8час)										
11	Ознакомление учащихся с содержанием занятий и учебными требованиями по баскетболу, повторение правил безопасности поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале. Закрепление элементов техники игры в баскетбол, изученных в 5-7 классах.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках по баскетболу. Элементы техники игры в баскетбол (передвижение по площадке без мяча; передача мяча одной рукой от плеча; ведение мяча; бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо). Игра «Передал, садись».	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки .	Текущий	Т.Б. КУГ №2		
12	Терминология баскетбола. Закрепление элементов техники игры в баскетбол. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Комбинированный	Закрепление техники передвижения по площадке без мяча, поворотов на месте в стойке баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди в движении. Закрепление техники ведения мяча, броска мяча одной рукой от плеча в движении. Закрепление изученных технических	Терминология баскетбола	применять установленные правила в планировании способа решения - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	КУГ №2		

				приёмов в учебной игре						
13	История баскетбола. Закрепление элементов техники игры в баскетбол. Закрепление изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Комбинированный	Закрепление техники передвижения по площадке без мяча, техники броска мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление изученных технических приёмов в учебной игре «Малый баскетбол»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	КУГ №2		
15	Обучение ловле высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Закрепление изученных технических приёмов в различных сочетаниях.	1	Комбинированный	Закрепление техники передвижения по площадке без мяча. Обучение ловле высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	КУГ №2	07.10	
16	Правила игры. Закрепление ловли мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита. Закрепление изученных технических приёмов в различных сочетаниях.	1	Комбинированный	Правила игры. Упражнения, включающие сочетание приёмов. Учебная игра 5 х 5 с соблюдением основных правил.	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	КУГ №2	09.10	
17	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении через заслон. Оценка выполнения учащимися сочетания технических приёмов.	1	Комбинированный	Ведение мяча с обводкой трёх препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и центральном круге. Взаимодействию двух игроков в нападении с использованием заслона.	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	КУГ №2		
18	Оценка выполнения учащимися сочетания технических приёмов.	2	Изучение нового	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	КУГ №2 Правила игры в		

	Оценка действий учащихся в двусторонней игре 5 x 5.		материала	груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу. Игра в мини - баскетбол		сличать с заданным эталоном		баскетбол		
--	---	--	-----------	---	--	-----------------------------	--	-----------	--	--

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов –14

Знать:

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

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Фак т
Гимнастика 14 час										
19	Ознакомление учащихся с правилами безопасности поведения при выполнении гимнастических упражнений. Повторение выполнения строевых команд, освоенных в 6 классе. Ознакомление с техникой выполнения опорных прыжков по	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: построение в две шеренги, повороты на месте. Размыкание и смыкание на месте, повороты налево и направо; ходьба в двух колоннах; ходьба строевым шагом. Опорный прыжок через гимнастический козёл в ширину («ноги врозь» и «согнув ноги»- мальчики). <b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся (гибкости см)</b>	Знать правила безопасности поведения при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Мальчики: «5» «4» «3» 12 8-10 4 Девочки: «5» «4» «3» 20 12-14 7	КУГ №3		

	программе 7 класса				прыжок.					
20	Информация на тему «Здоровье и здоровый образ жизни» Строевые приёмы. Обучение технике выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину.	2	Комбинированный	Повторение выполнения строевых команд, освоенных в 5- 6 классах. Техника выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину («ноги врозь» и «согнув ноги»). Развитие скоростно- силовых способностей с использованием скакалки и набивных мячей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	КУГ №3		
21	Выполнение контрольного упражнения в опорных прыжках через гимнастический козёл в ширину Обучение технике выполнения висов на высокой перекладине. Развитие силовых способностей.			Строевые приёмы. Техника выполнения висов и передвижение в висе, размахивание в висе и соскок мах. Опорный прыжок через гимнастический козёл в ширину (на технику выполнения)	Уметь выполнять опорный прыжок.		Техника выполнения			
22	Обучение технике выполнения висов на высокой перекладине и упоров на низком бревне. Обучение выполнению упражнений: лазание по канату (произвольным способом)	6/1	Повторение	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Упражнения на низком бревне (девочки). Лазание по канату (произвольным способом)	Уметь лезть по канату	-использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Техника выполнения	КУГ №3		
23	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату (произвольным способом) Приём контрольных	1	Комбинированный	Техника выполнения акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке; кувырок вперёд; стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, количество раз за 30 сек. Лазание по канату (произвольным	Название гимнастических снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника,	Мальчики: «5» «4» «3» 25 13-12 12 Девочки: «5» «4» «3» 20 10-19 9	КУГ №3	18.11	

	учебных нормативов в поднимание туловища, количество раз за 30 сек.			способом)		формулировать свои затруднения				
24	Выполнение контрольного упражнения (лазание по канату) Закрепление техники выполнения упражнений по акробатике.			Лазание по канату (произвольным способом) на технику выполнения. Техники выполнения акробатических упражнений: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках перекатом; «мост» из положения, лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь лазать по канату	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Техника выполнения			
25	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Закрепление техники лазания по канату в три приёма.	1	Комбинированный	ОРУ в парах. Техника выполнения упражнений по акробатике. Мальчики: Кувырок вперёд в упор присев; кувырок вперёд в стойку на лопатках; сгибая ноги, перекаат в упор присев; стойка на голове; согнув ноги, упор присев; основная стойка. Девочки: основная стойка; упор присев; перекаат назад; стойка на лопатках; опуская ноги, кувырок назад в полушпагат; упор присев прыжком; основная стойка. Лазания по канату в три приёма.	терминология		текущий			
26	Выполнение контрольного упражнения по акробатике (мальчики) Развитие силовых, координационных способностей учащихся	2		Контрольные упражнения из 5-6 элементов акробатики. Развитие силовых, координационных способностей учащихся (подтягивание, отжимание в упоре, прыжки через скакалку)	Уметь выполнять акробатические элементы	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Техника выполнения	КУГ №3		
27	Выполнение контрольного упражнения по акробатике (девочки) Развитие силовых, координационных способностей			ОРУ Техника выполнения упражнений по акробатике. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку)			Техника выполнения			

28	Повторение выполнения строевых команд. Приём контрольных учебных нормативов в прыжках через скакалку за 1 мин	6/1	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической скакалкой. <b>Прыжок, через скакалку, количество раз за 1 мин</b>	Прыгать через скакалку	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 85 80 70 Девочки: «5» «4» «3» 90 85 75	КУГ №3		
29	Основы знаний. «Познай себя» Развитие координационных способностей обучающихся (прыжки со скакалкой), гибкости. Повторение выполнения строевых команд.  Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	1	Комбинированный	<b>Прыжки со скакалкой</b> на скорость за 25 сек. 3 серии. Развитие гибкости. Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	Прыгать через скакалку	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Мальчики: «5» «4» «3» 54+ 52+ 48- Девочки: «5» «4» «3» 58 56+ 52-	КУГ №3		
30	Повторение выполнения строевых команд. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты. Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	1	Комбинированный	Выполнение строевых команд. <b>Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой (за 30 сек).</b> Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и	Мальчики: «5» «4» «3» 24+ 14+ 13- Девочки: «5» «4» «3» 18+ 12+ 11-	КУГ №3		
31	Повторение выполнения строевых команд. Приём контрольных	1	Учётный	Выполнение строевых команд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Учебная игра в баскетбол 5х5 с	Уметь выполнять отжимание в упоре лёжа		Мальчики: «5» «4» «3» 25+ 20+ 15-	КУГ №3		

	учебных нормативов – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил			соблюдением основных правил		результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Девочки: «5» «4» «3» 19 13+ 9-			
32	Проверить выполнение строевых команд. Эстафеты, игры по выбору	6/1		Строевой шаг, размыкания и смыкания.	Уметь выполнять строевые команды	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями	Текущий	КУГ №3		

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов – 20

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Кроссовая подготовка: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основы правильной техники преодоления препятствий, используя полосу искусственных сооружений: лабиринт, бревно, ров и т.д. Помощь в судействе.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
33	ТБ на уроках на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. ОРУ.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых лыжных ходов и	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в	Текущий	КУГ №4.		

	ТБ на уроках на уроках кроссовой подготовкой.			основы правильной техники». Правила самостоятельного выполнения домашнего задания. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Смешанное передвижение (сочетание ходьбы и бега): мальчики 1,5 км, девочки 800-1000 м.		том числе модели и схемы				
34	Закрепление техники выполнения одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км. Кроссовая подготовка	1	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.  Смешанное передвижение (сочетание ходьбы и бега): мальчики 1,5 км, девочки 800-1 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	КУГ №4.		
35	Закрепление выполнения ранее изученных технических приёмов в учебной игре (баскетбол). Развитие скоростно-силовых способностей учащихся			Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места, толчком двумя, упражнения с большими мячами. Учебная игра (5х5) с соблюдением основных правил.	Уметь играть в баскетбол.	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	текущий			
36	Оказание помощи при обморожениях и	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных	Текущий	Комплекс №4		

	травмах. Закрепление техники выполнения одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка			Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в 1,5-2 км.  Развитие быстроты: мальчики. 4х20 м, дев 3х20 м. Смешанное передвижение: мальчики 1,5 км, девочки 800-1000 м.		источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
37	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники выполнения торможения «плугом». Дистанция 2 км. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)  Развитие быстроты: мальчики. 4х30 м, дев 3х30 м. Упражнения для развития силовой выносливости. Игры по выбору учащихся.	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс №4.	1	
38	Закрепление выполнения ранее изученных технических приёмов в волейболе. Развитие выносливости			Бег в равномерном темпе: мальчики-10 мин; девочки- 7 мин. Учебная игра 6х6 с соблюдением ос		-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				

39	Развитие скоростно-силовых способностей.			<p>Пятерной прыжок с места с ноги на ногу: оттолкнуться пять раз, приземлиться на обе ноги.</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики – 8 мин, девочки – 6 мин. ЧСС во время бега 155-165 уд/мин.</p> <p>Игры по выбору.</p>						
40	<p>Применение лыжных мазей.</p> <p>Закрепление техники выполнения спуска с изменением стойки.</p> <p>Проверить повороты переступанием на месте.</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Развитие силовых и скоростно- силовых способностей.</p>	1	Учётны й	<p>Применение лыжных мазей.</p> <p>Повороты переступанием на месте - техника выполнения. Техника выполнения спуска с изменением стойки.</p> <p>Передвижение на лыжах по учебно-тренировочной лыжне в медленном темпе</p> <p>Прыжки через скакалку в максимально быстром темпе в течение 1 мин. Медленный бег в течение 5 мин. Игры по выбору.</p>	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	<p>Текущий</p> <p>1 мин (мальчики 100-120 раз, девочки – 120 – 150 раз).</p>	Комплекс №4.		
41	<p>Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Обучение технике преодоления впадины</p>	1	Комбинированный	<p>Передвижение одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, преодоления впадины на склоне во время спуска.</p> <p>Медленное передвижение по дистанции – 3 км.</p>	координация, выносливость	-оказывать в	3 км без учёта времени	Комплекс №4.		

	на склоне во время спуска. Проверить выполнение прыжков через скакалку за 1 мин. Учебная игра в волейбол 6х6.			Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в волейбол 6х6.		сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в	Мальчики: «5» «4» «3» 85 80 70 Девочки: «5» «4» «3» 90 85 75			
42	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. <b>Лыжные гонки – 1 км.</b> Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности -оказывать в	Мальчики: «5» «4» «3» Девочки: «5» «4» «3»	Комплекс №4.		
43	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётный	<b>Лыжные гонки – 2 км, или 3 км без учёта времени.</b> Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 16,00 17,30 18,30 Девочки: «5» «4» «3» 19,30 20,00 22,30	Комплекс №4.		
44	Закрепление выполнения элементов техники волейбола, освоенных в 5 и 6 классах. Развитие физических качеств, необходимых для игры в волейбол.	2	Комбинированный	Техника передвижений в основной стойке волейболиста. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещений. Выполнение нижней и верхней прямой подачи мяча.	Уметь выполнять элементы игры в волейбол	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	текущий	КУУГ № 4.		
45-46	Закрепление выполнения элементов			Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	Уметь выполнять		текущий	КУУГ №4.		

	техники волейбола. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			через сетку. Закрепление техники прямого нападающего удара. Выполнение нижней и верхней прямой подачи мяча. Челночный бег (6х9 м), броски набивного мяча(1-2кг) одной и двумя руками.	элементы игры в волейбол					
47-48		1	Изучение нового материала	Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь преодолевать препятствия	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс №3.		
49-50	Лёгкая атлетика	2	Совершение	Бег 10 - 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель и по движущейся цели.	Уметь преодолевать препятствия, метать мяч в цель.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	Комплекс №3.		
52-53	Лёгкая атлетика	2	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Бег в течении 6 мин на кол-во пробегаемых метров.		Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий	Комплекс №3.		

						эффективные способы решении- обращаться за помощью				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Фак т
54	Инструктаж Т/Б на уроках волейбола. Закрепление техники передвижения в основной стойке волейболиста. Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах и тройках.	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Броски набивного мяча в парах игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс № 4		
55	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара, приёма и передачи мяча сверху двумя руками во время перемещения. Нижняя прямая подача мяча.	2	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Многократные передачи мяча двумя руками в парах сверху над собой и в парах через сетку. Встречные эстафеты. П/и «Летающий мяч» Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения, стоя двумя руками из-за головы на дальность.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы	Мальчики: «5» «4» «3» 790 690 590 Девочки: «5» «4» «3» 620 570 500	Комплекс № 4		
56	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху через сетку в парах. Учебная игра.	1	Совершенствование	Оценка техники выполнения изученных приёмов. Учебная игра с заданием играть в три касания с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Техника выполнения	Комплекс № 4		

						помощью				
57	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи через сетку. Учебная игра с заданием.	11	Комплексный	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи через сетку (из 10 попыток). Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 2 Девочки: «5» «4» «3» 5 3 1	Комплекс № 4		
58	Учебная игра с заданием. Определение уровня физической подготовленности учащихся (общей выносливости).	1	Комплексный	Бег в течение шести минут (кол. м) Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 1400 1200 1150 Девочки: «5» «4» «3» 1000 900 550	Комплекс № 4		
59	Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3. Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростно-силовые).	1	Комплексный	Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3. Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 190 180 175 Девочки: «5» «4» «3» 180 170 95	Комплекс № 4		
60	Учебная игра по упрощенным правилам. Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные).	1	Закрепление	Учебная игра по упрощенным правилам. Челночный бег 3х10 м.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Мальчики 5» «4» «3» 8,0 8.7-8,3 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 8,6 9.4-9.0 9,9	Комплекс № 4		

						-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
Легкая атлетика(10ч)										
61	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с места в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Закрепление	техника отталкивания при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (в сочетании с работой ноги и рук). Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 м.	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега.	прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	текущий			
62	Закрепление техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1	Закрепление	Техника выполнения отталкивания и перехода через планку при прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание малого мяча по движущейся цели с расстояния 9 м из И.П. Беговая эстафета с предметами.	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега		текущий			
63	Выполнение контрольных учебных нормативов в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1	Контроль	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Подвижная игра «Раненая лиса»	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега		Мальчики: «5» «4» «3» 115 110 105 Девочки: «5» «4» «3» 105 100 90			
64	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Выполнение контрольных учебных нормативов		Закрепление	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. <b>подтягивание в висе на высокой перекладине (кол.раз) на результат</b>			Мальчики: «5» «4» «3» 8 6-7 5- Девочки: «5» «4» «3» 19 12-18 11-			

	<b>подтягивание в висе</b>									
65	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. <b>Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель.</b>	4/1	Комбинированный	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. <b>Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель.</b>	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать результат, выбирать более эффективные способы решения, своей деятельности, формулировать свои затруднения	текущий	Комплекс № 4		
66	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 30 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. <b>Бег на 30 м.</b> Метание малого мяча на дальность с разбега (выполнение четырёх бросковых шагов).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	-формулировать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 4,6 5,2 5,7 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,7 6,3	Комплекс № 4		
67	Правила соревнований в беге. Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на <b>60 метров</b> . Метание <b>малого мяча на дальность с разбега.</b>	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат.</b> Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 9,3 9,6 9,8 Девочки: «5» «4» «3» 9,5 9,8 10,0	Комплекс № 4		
68	<b>Бег на 400-</b> Метание <b>малого мяча на дальность</b>	3/1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 400</b> Метание <b>малого мяча на дальность</b>	Уметь пробегать 400м		Мальчики: «5» «4» «3» 40 35 31 Девочки: «5» «4» «3» 35 30 28	Комплекс № 4		

