****

**Планируемый результат освоения курса физическая культура**

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 основную школу.

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.

**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.

- 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..

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**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.

- 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.

 **2. Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

 Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

 *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Знания о физической культуре  |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Приложение №4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Основные виды деятельности | Планируемые результаты |
| план | факт | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 | 4.09 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. История ГТО | Вводный | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.История ГТО | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | 7.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. |
| 3 | 8.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. бег 60м сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 4 | 11.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 5 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 6 | 15.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 7 | 18.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 8 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 9 | 22.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 10 | 25.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 11 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места сдача норм ГТО.  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 12 | 29.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 13 | 2.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 14 | 5.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; метать мяч на дальность. |
| 15 | 6.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 16 | 9.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 17 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 18 | 13.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| Спортивные игры |
| 19 | 16.10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 21 | 20.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 22 | 23.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 23 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 24 | 27.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 | 6.11 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения Упражнений на бревне для девочек, Упражнений на высокой перекладине для мальчиков. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться:Выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | 9.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | Комбинированный | Обучение технике выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: выполнять упражнений на брусьях. |
| 27 | 10.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. Научиться: технике лазания по канату; |
| 28 | 13.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость)челночный бег сдача норм ГТО. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. челночный бег сдача норм ГТО. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине. |
| 29 | 16.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие физических качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне. |
| 30 | 17.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 31 | 20.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 32 | 23.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 33 | 24.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 | 27.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 | 30.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнений на перекладине. |
| 36 | 1.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; |
| 37 | 4.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне. |
| 38 | 7.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнений на перекладине. |
| 39 | 8.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 40 | 11.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; |
| 41 | 14.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; выполнять упражнения на брусьях. |
| 42 | 15.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; Выполнять упражнений на перекладине |
| 43 | 18.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 44 | 21.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. |
| 45 | 22.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | Контроль | Контроль техники Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне. |
| 46 | 25.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусьях. |
| 47 | 28.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | Контроль | Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне |
| 48 | 29.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 | 15.01 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | 18.01 |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Обучение технике подъёма в гору способом «ёлочка». | Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».Научиться: технике подъёма в гору способом «ёлочка». |
| 51 | 19.01 |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.Научиться: Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 52 | 22.01 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте. |
| 53 | 25.01 |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.Научиться технике подъёма в гору скользящим шагом. |
| 54 | 26.01 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 55 | 29.01 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов в гору. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках. | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 56 | 1.02 |  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 57 | 2.02 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте. |
| 58 | 5.02 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 59 | 8.02 |  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.Выполнять подъем в гору «ёлочкой». |
| 60 | 9.02 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники выполнения поворотов. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте. |
| 61 | 12.02 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | Контроль | Контроль техники подъемов и спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 62 | 15.02 |  | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники Одновременного одношажного хода. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. |
| 63 | 16.02 |  | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.. | Комбинированный | Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 64 | 19.02 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| Спортивные игры |
| 65 | 22.02 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | 26.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 67 | 1.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 68 | 2.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 69 | 5.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 70 | 9.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 71 | 12.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила |
| 72 | 15.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 73 | 16.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры. |
| 74 | 19.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 75 | 22.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 76 | 23.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 77 | 2.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 | 5.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков мяча со средней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 | 6.04 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 9.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 81 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 82 | 13.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила |
| 83 | 16.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 84 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры. |
| 85 | 20.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.Знать правила игры. |
| 86 | 23.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.Выполнять броски по кольцу с средней дистанции. |
| 87 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 88 | 27.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 | 30.04 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 | 3.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 91 | 4.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.Метание мяча сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. |
| 92 | 7.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 93 | 10.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 | 11.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 95 | 14.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 96 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 97 | 18.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 98 | 21.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 99 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 100 | 25.05 |  | Строевые упражнения. Бег 2000м сдача норм ГТО  | Контроль | Развитие выносливости.Бег 2000м сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 | 28.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 102 | 31.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |