

Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра Алексеевича»
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей физической культуры ,ОБЖ. Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г. Руководитель МО <u>Л.А. Мединцова</u>	СОГЛАСОВАНО Старший методист МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области <u>М.Ю. Терехова</u> « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области <u>В.В. Мединцов</u> Приказ № <u>222</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»
для учащихся 8 «в» класса.

Составитель: Мединцова Лилия Александровна
Учитель физической культуры

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5 – 9 классы

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Примерный недельный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. **В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира

отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход;

интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, 7 элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а так же сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а так же нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно - познавательной направленностью; образовательно - обучающей направленностью и образовательно - тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках образовательно - познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно - обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются так же знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и

координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигаются чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а так же в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, что бы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). За тем не обходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному мет дам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в боль шей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В под ростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием

умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. Что бы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов. Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способами. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно - оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Вовремя основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно - тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать

учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

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 5—9 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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и на родов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благо у страивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их под готовку 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 потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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: участвовать в соревнованиях по легко атлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки	Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.			построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	<p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки.</p> <p>Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p>			
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Совершенство	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу максимальной скорости; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки.</p> <p>Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p>	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые</p>	Научатся: определять влияние бега на организм человека и допустимые беговые	Текущий	

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			и низкого старта	упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки. Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	нагрузки		
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега (круговая эстафета). Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Научатся: определять влияние бега на организм человека и допустимые беговые нагрузки	Текущий	
5	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Совершенство	1	Каковы правила выполнения эстафетного бега Цели: закрепить навык эстафетного бега	Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Научатся: демонстрировать беговые упражнения для развития скорости	Текущий	

	упражнения. Развитие скоростных качеств				<p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега (круговая эстафета).</p> <p>Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>			
6	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контрольный	1	<p>Почему тестирование проводится два раза в год?</p> <p>Цели: закрепить навык развивать скорость в беге на 60 метров</p>	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега (круговая эстафета).</p> <p>Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м</p>	<p>Контр.тест бег 60м:</p> <p>м.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с. «3» – 9,8с.;</p> <p>д.: «5» – 9,5 с. «4» – 9,8 с. «3» – 10,0 с.</p>	
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использование	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: тестирование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники бега</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на</p>	<p>Научатся: - прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность - прояв, 2ят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Текущий	

	лёгкоатлетических упражнений для развития скоростно				активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	
9	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	
10	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения метания	Учётный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: закрепить навык	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют	Научатся: - прыгать в длину с разбега;	Контр.тест прыжок в	

	мяча с разбега.			технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	- метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	длину с разбега м.: «5» – 400м.; «4» – 380м. «3» – 360м; д.: «5» – 370м. «4» – 340м. «3» – 320м	
1 1	Бег (1500м.- (д); 2000м. – (м)) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Комбинированный	1	Корректировка техники бега. Цели: закрепить навык бега на дистанции. - закрепить правила с/игры «Лапта»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - пробегать средние дистанции. - использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий	

1 2	Бег (1500м.- (д); 2000м. – (м)) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Учётный	1	<p>Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: закрепить навык бега на дистанции. - закрепить правила с/игры «Лапта»</p>	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение бега на средние дистанции.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать средние дистанции. - использовать общие приемы решения поставленных задач 	<p>Контр.тест</p> <p>м.: «5» - 9,00 «4» – 9,30 «3» - 10,00</p> <p>д.: «5» - 7,30 «4» – 8,00 «3» – 8,30</p>	
1 3	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Комбинированный	1	<p>Как работать над распределением сил на дистанции?</p> <p>Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать в равномерном темпе (20 мин) договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. 	Текущий	

					<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; - знать основные морально-этические нормы. <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
1 4	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	Совершенство	1	Как работать над распределением сил на дистанции?	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную</p>	<p>Научатся:</p> <p>- бегать в равномерном темпе</p>	Текущий	

<p>«Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости</p>			<p>Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению 	<p>(20 мин) договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. 		
---	--	--	---	--	--	--	--

					<p>лёгкой атлетики;</p> <p>- знать основные морально-этические нормы.</p> <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
1 5	<p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>	Совершенство вания	1	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);</p> <p>– равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега</p>	Текущий	

				<p>учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Личностные:</p> <p>- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;</p> <p>- знать основные морально-этические нормы.</p> <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
1 6 -- 1 7	<p>Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	<p>Совершенство ния</p> <hr/> <p>Совершенство ния</p>	2	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение бега на средние дистанции.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм</p>	<p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега</p>	<p>Текущий</p> <hr/> <p>Текущий</p>

					социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества			
1 8 -- 1 9	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенство ния <hr/> Совершенство ния	2	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Познавательные: Демонстрировать выполнение бега на средние дистанции. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий <hr/> Текущий	
2 0	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенство ния	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Познавательные: Демонстрировать выполнение бега на средние дистанции. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
2	Бег (3 км.) Развитие выносливости. ОРУ.	Учётный	1	Как работать над	Познавательные: Демонстрировать	Научатся: – выполнять	Контр.тест м.:	

1	Специальные беговые упражнения.			<p>распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>выполнение бега на средние дистанции. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Личностные: Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>	<p>легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега</p>	<p>16,00 мин д.: 19,00 мин</p>	
2 2	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности</p>	<p>Изучение нового материала</p>	1	<p>Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)</p>	<p>Регулятивные: Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Личностные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической</p>	<p>Научатся: -выполнять строевые приемы; - упражнения в висе - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; -ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Текущий	

					<p>культурой.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>			
2 3 -- 2 4	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей развития гибкости</p>	<p>Совершенство нствован ия</p> <hr/> <p>Совершенство нствован ия</p>	2	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Личностные:</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Демонстрировать вариативное</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять строевые приемы; упражнения в висе - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Текущий</p> <hr/> <p>Текущий</p>	

					понимание причин успеха в учебной деятельности			
2 8	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Коммуникативные: Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Личностные: Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Научатся: Уметь: выполнять строевые приемы; - упражнения в висе договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
2 9	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Коммуникативные: Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической	Научатся: -выполнять опорный прыжок -договариваться и приходят к общему решению в совместной деятельности, -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	

				культурой. Личностные: Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.			
3 0 -- 3 1 -- 3 2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенство ния <hr/> Совершенство ния <hr/> Совершенство ния	3	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Коммуникативные: Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Личностные: Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.		Текущий <hr/> Текущий <hr/> Текущий
3 3	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и	Оценка техники выполнения упражнений

				о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	координации		
3 4	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Текущий	

3 5	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Комплексный	1	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	
--------	--	-------------	---	---	--	---	---------	--

					<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. 			
3 6	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Комплексный	1	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов 	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения для развития ловкости и координации 	Текущий	

					<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>			
3 7	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Комплексный	1	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	

					<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>			
3 8 -- 3 9	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Комплексный <hr/> Учётный	2	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий <hr/> Выполнение на оценку	

					<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. 		акробатических элементов	
4 0	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных	Освоение нового материала	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с	<p>Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне</p>	<p>Научатся: Уметь: - играть в волейбол по</p>	Текущий	

	<p>перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>			<p>мячами. Цели: закрепить передачу мяча</p>	<p>площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность</p>	<p>упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач.</p>		
4 1 -- 4 2	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Совершенство ния</p> <hr/> <p>Совершенство ния</p>	2	<p>Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить передачу мяча</p>	<p>Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность</p>	<p>Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач</p>	<p>Текущий</p> <hr/> <p>Текущий</p>	
4 3	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных</p>	<p>Совершенство на</p>	1	<p>Передача мяча через сетку Цели: закрепить передачу</p>	<p>Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне</p>	<p>Научатся: Уметь: - играть в волейбол по</p>	<p>Текущий</p>	

	<p>перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	ия		<p>мяча через сетку во встречных колоннах</p>	<p>площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность</p>	<p>упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.</p>		
4 4	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	Совершенство	1	<p>Передача мяча через сетку</p> <p>Цели: закрепить передачу мяча через сетку во встречных колоннах</p>	<p>Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность</p>	<p>Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.</p>	Текущий	
4 5	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p>	Комбинированный	3	<p>Прямой нападающий удар</p> <p>Цели: учить прямому</p>	<p>Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне</p>	<p>Научатся: Уметь: - играть в волейбол по</p>	Текущий	

-- 4 6 -- 4 7	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	----- Совершенство ния ----- Совершенство ния		нападающему удару	площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность	упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач.	----- Текущий ----- Текущий	
4 8 -- 4 9	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенство вания ----- Совершенство вания	2	Комбинации из разученных элементов Цели: учить прямому нападающему удару; передаче мяча сверху в колоннах парах; подаче, нападающему удару	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность	Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач.	Текущий	

50	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	1	Комбинации из разученных элементов Цели: учить верхней передаче мяча в тройках; отбивание мяча кулаком через сетку	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность	Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач.	Текущий	
51	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования ----- Совершенствования ----- Совершенствования	3	Комбинации из разученных элементов Цели: учить игре по упрощенным правилам	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях	Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре -используют общие приемы решения поставленных задач.	Текущий	

					доброжелательность, доверие, внимательность			
5 4 -- 5 5	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенство ----- Совершенство	2	Комбинации из разученных элементов Цели: Учить нападающему удару после передаче; учить игре по упрощенным правилам	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность	Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре	Текущий Текущий	
5 6 -- 5 7	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным	Комбинированной ----- Совершенство	2	Комбинации из разученных элементов Цели: Учить игре по упрощенным правилам в волейбол	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	Научатся: Уметь: - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара ----- Оценка	

	правилам. Тактика свободного нападения	ия			Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность		техники владения мячом, нападающего удара	
5 8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Комбинированный	2	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.. Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий	
5 9		Комбинированный					Текущий	
6 0	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на	Комбинированный	3	Как осуществлять личную защиту? Цели: закрепить навык личной защиты	Познавательные: Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки. Регулятивные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	Текущий	

6 1	<p>месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие</p>	Комбинированный			<p>технических действий</p> <p>Коммуникативные: Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств..</p> <p>Личностные: Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,</p>	<p>игре;использовать общие приемы решения поставленных задач</p>	Текущий	
6 2		Комбинированный					Текущий	
6 3	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от</p>	Комбинированный	3	<p>Как выполнять сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением на</p>	<p>Познавательные:определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с</p>	<p>Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические</p>	Текущий	

6 4 --	головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный ----- Комбинированный		месте; бросок двумя руками от головы; передачу мяча одной рукой от плеча на месте.	поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	----- Текущий -----	
6 5							Текущий	
6 6 -- 6 7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный ----- Комбинированный	2	Как выполнять сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением на месте; бросок одной рукой от плеча; передачу мяча одной рукой от груди в движении и парами.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий ----- Текущий	

6 8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированной	1	<p>Как выполнять сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением на месте;</p> <p>передача двумя руками от груди;</p> <p>передачу мяча одной рукой от плеча на месте.</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач</p>	Текущий	
6 9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от плеча в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированной	1	<p>Как выполнять сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением на месте;</p> <p>бросок одной рукой от плеча;</p> <p>передачу мяча одной рукой от груди в движении парами.</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач</p>	Текущий	
7 0	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с	Комбинированной	2	<p>Как выполнять игровые задания</p> <p>Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением;</p> <p>бросок одной рукой от</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с</p>	<p>Научатся:</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические</p>	Текущий	

-- 7 1	места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	----- Комбинированной		плеча с места; передачу мяча одной рукой от плеча в тройках; игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	действия в игре;использовать общие приемы решения поставленных задач	----- Текущий	
7 2 -- 7 3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированной ----- Комбинированной	2	Как выполнять игровые задания Цели: закрепить ведение мяча с сопротивлением; бросок одной рукой от плеча с места; передачу мяча одной рукой от плеча в тройках; игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре;использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий ----- Текущий	
7 4 -- 7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Комбинированной ----- Комбинированной	3	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить штрафной бросок; позиционное нападение со	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре;использовать общие приемы решения	Текущий ----- Текущий	

5 7 6	сопротивлением. Развитие координационных способностей	й Комбинированный		сменой места.	<i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результатов	поставленных задач		
7 7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Комбинированный	1	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить штрафной бросок; позиционное нападение со сменой места.	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результатов	Научатся: <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Оценка техники штрафного броска	
7 8	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра.	Комбинированный	1	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения	Текущий	

	Развитие координационных способностей				<i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результатов	поставленных задач		
7 9	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированной	1	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить быстрый прорыв (2×1 , 3×2).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результатов	Научатся: <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий	
8 0	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Комбинированной	1	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить быстрый прорыв (2×1 , 3×2).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результатов	Научатся: <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	

	Развитие координационных способностей							
8 1 -- 8 2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	2	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2).	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий ----- Текущий	
8 3 -- 8 4	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении	Комбинированный	2	Как выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска. Цели: закрепить быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2).	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; использовать общие приемы решения поставленных задач	Текущий ----- Текущий	

	через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей							
8 5	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Комбинированной	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - демонстрировать вариативное	Научатся: Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	

					<p>выполнение беговых упражнений</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; - знать основные морально-этические нормы. <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
8 6 -- 8	<p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие</p>	<p>Совершенствова я -----</p>	2	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей 	<p>Научатся: Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)</p>	<p>Текущий -----</p>	

7	ВЫНОСЛИВОСТИ	Совершенство навыков			<p>бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>		Текущий	
---	--------------	-------------------------	--	--	---	--	---------	--

					<p>упражнений</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; - знать основные морально-этические нормы. <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
8 8	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>	Совершенство	1	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. 	<p>Научатся: <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)</p>	Текущий	

- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений

Личностные:

- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;

- знать основные морально-этические нормы.

договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,

					ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
8 9	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенство я	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Научатся: Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	

					<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; - знать основные морально-этические нормы. <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
9 0 -- 9 1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенство я ----- Совершенство	2	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их 	<p>Научатся: <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)</p>	Текущий ----- Текущий	

я

реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений

Личностные:

					<p>- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики;</p> <p>- знать основные морально-этические нормы.</p> <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
9 2	<p>Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>	<p>Совершенствова я</p>	1	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<p>Научатся: Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)</p>	Текущий	

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений

Личностные:

- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетике;

- знать основные морально-этические нормы.

договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

9 3	Бег (3 км.) Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учётный	1	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с</p>	<p>Научатся: <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин.)</p>	<p>Контр.тест м.: 16,00 мин д.: 19,00 мин</p>
--------	---	---------	---	--	--	---	--

					<p>учителем и учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; - знать основные морально-этические нормы. <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>			
9 4	<p>Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетой палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.</p>	Комбинированный	1	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики</p>	<p>Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки.</p> <p>Личностные: Формирование ответственного отношения к учению,</p>	<p>Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта</p>	Текущий	

					готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию			
9 5	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Комбинированный	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки. Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	Текущий	

9 6 -- 9 7	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комбинированный	2	Каковы правила выполнения эстафетного бега Цели: закрепить навык эстафетного бега	Познавательные: Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Регулятивные: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передачи эстафетной палочки. Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	Текущий ----- Текущий	
9 8	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Учётный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык развивать скорость в беге на 60 метров	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: Бегать 60м. с максимальной скоростью с низкого старта	Контр.тест бег 60м: м.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с. «3» – 9,8с.; д.: «5» – 9,5 с. «4» – 9,8 с. «3» – 10,0 с.	
9 9	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят	Научатся: - прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	

	<p>мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>			<p>Цели: тестирование прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники бега</p>	<p>изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>- проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>		
100	<p>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	Комбинированный	1	<p>Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в высоту с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: - прыгать в высоту с разбега; - метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Текущий	
101	<p>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники бега</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся: - прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Оценка метания мяча на дальность м.: «5» – 40м.; «4» – 35м. «3» – 31м; д.: «5» – 35м.</p>	

					<i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		«4» – 30м. «3» – 27м	
1 0 2	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в высоту с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность - проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 22.03.2022 по 22.03.2023