

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Нижегородской области**  
**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода**

**МАОУ "Гимназия № 67"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет  
№1

\_\_\_\_\_  
МАОУ "Гимназия 67" от  
«30» Августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Управляющий совет

\_\_\_\_\_  
Приказ №1 от «30» Августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Новикова С.А.  
Приказ №560 от «30»  
Августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8-9 классов

**г. Нижний Новгород 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

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

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание к привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта, дисциплинированности, взаимопомощи и чувства ответственности.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры : в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 8 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### ***Развитие выносливости.***

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с



места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад,

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на

параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и

другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной



скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:



отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности и (элементы, содержание, контроль)	Планируемые результаты	
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Знания о физической культуре, легкая атлетика</b>									
1			Инструктаж по ТБ, техника высокого старта до 50--60м, стартовый разгон	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Беседа: «История легкой атлетики», инструктаж по ТБ, техника высокого старта стартовый разгон	Беседа: «История легкой атлетики», разминка, техника высокого старта стартовый разгон	Знать историю легкой атлетики, технику выполнения высокого старта стартовый разгон	<p><b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи слышать и слушать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать о технике высокого старта и выполнять его. стартовый разгон</p>
2			Техника спринтерского бега, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки в движении, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80м с высокого старта	Разминка в движении, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта выявлять и устранять характерные ошибки, пробегать с максимальной скоростью 60м	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике спринтерского бега, умело применяя соответствующие понятия и термины</p> <p><b>Регулятивные</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта.</p>
3			Равномерный бег 5мин, бег с ускорением 50-60м,	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных	Разучивание разминки в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого старта	Разминка в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого	Знать и применять варианты беговых	<p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к</p>

			финиширование		действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	финиширование	старта финиширование	упражнений для развития скоростных качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки	собеседнику внимания ,интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> владеть основами самоконтроля по ЧСС, самооценки и умение соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта. финиширование
4			Равномерный бег 7мин, бег на результат 60м, с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки на месте, СБУ, бег 60м на результат	Разминка на месте, СБУ, бег 60м на результат	Знать правила бега на 60 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств.	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимания ,интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> владеть основами самоконтроля по ЧСС, самооценки и умение соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта.
5			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения , развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в длину	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	Знать технику выполнения прыжка в длину и прыжковых упражнений осваивать их самостоятельно.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике прыжка в длину, умело применяя соответствующие понятия и термины <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции

									адекватно оценивать свои действия. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги
6			Равномерный бег 12мин, прыжки в длину, техника метания теннисного мяча.	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, СБУ, проведение контрольных прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладение техникой метания мяча	Разминка в движении, СБУ, контрольный прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча	Знать правила прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов , использования учебников и устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь прыгать в длину и 7-9 шагов разбега
7			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча на дальность расстояния	Комбинированный	Здоровьесбережения , владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки в движении, СБУ, овладение техникой метания мяча на дальность расстояния.	Разминка в движении, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча на дальность расстояния	Знать технику метания мяча, выполнять ее самостоятельно и исправлять характерные ошибки.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов , использования учебников и устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные</b> уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч с места, на дальность , в коридор 5-6м
8			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Комбинированный	Здоровьесбережения , самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	Разучивание разминки в парах, СБУ, овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в парах, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее по ЧСС, знать	<b>Коммуникативные:</b> С достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике метания мяча, умело применяя соответствующие понятия и термины <b>Регулятивные:</b>

								технику метания мяча. Развитие силы.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч с места, на дальность , в коридор 5-6м
9			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Комбинированный	Здоровьесбережения , самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	Повторение разминки в парах, СБУ, овладение техникой метания . мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в парах, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее по ЧСС, знать технику метания мяча Развитие выносливости.	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимания ,интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч с места, на дальность , в коридор 5-6 м .
10			Эстафетный бег, метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, СБУ, проведение контрольного метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в движении, СБУ, контрольный бросок теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать правила метания мяча, передачи эстафетной палочки в эстафете по кругу.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить совместную бесконфликтную работу <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> уметь бросать теннисный мяч с 4-5 бросковых шагов.
11			Бег на 2000 м, эстафетный бег	Контрольный	Здоровьесбережения , развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Разучивание разминки на месте, СБУ, проведение контрольного бега на 2000 м	Разминка на месте, СБУ, контрольный бег на 2000 м	Знать тактику бега на2000 м и правила передачи эстафетной палочки в встречной	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимания ,интереса и

								эстафете.	уважение <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин и 2000 м
<b>Баскетбол</b>									
12			История баскетбола. Правила ТБ. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Беседа: «История баскетбола» инструктаж по ТБ, овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	Беседа: «История баскетбола», инструктаж по ТБ, разминка, овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	Знать историю баскетбола правила ТБ овладеть техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи слышать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о технике передвижений остановок, поворотов, стоек
13			Равномерный бег 10 мин, комбинации из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек, ускорений	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки на месте, овладение комбинациями из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек, ускорений	Разминка на месте, овладеть комбинациями из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек, ускорений	Знать и уметь описать технику комбинаций из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек, ускорений	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить совместную бесконфликтную работу <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь описывать и выполнять технику комбинаций из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек, ускорений
14			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и ведение мяча с пассивным сопротивлением,	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного	Повторение разминки на месте, овладение техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди и ведением мяча с пассивным	Разминка на месте, овладеть ловлей и передачей двумя руками от груди и ведением мяча с пассивным	Знать и описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и ведение мяча с	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи слышать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату,

			с сопротивлением на месте		обучения.	сопротивлением, с сопротивлением на месте	сопротивлением, с сопротивлением на месте	пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технические приемы ловли передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте
15			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движение личная защита	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Повторение разминки в движении, совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движение и ведение мяча по прямой в парах	Разминка в движение, овладеть ловлей и передачей мяча одной рукой от плеча в движение и ведение мяча по прямой в парах	Знать и описывать технику ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движение и ведение мяча по прямой в парах	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить бесконфликтную работу совместную. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технические приемы ловли передачи и ведения мяча.
16			Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением, личная защита	Комбинированный	Здоровьесбережение педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Разучивание разминки с набивными мячами 2 кг, бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением, личная защита	Разминка с набивными мячами 2 кг, овладеть броском двумя руками от головы с места с сопротивлением, личная защита	Знать и описывать технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением, личная защита	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением, личная защита
17			Штрафной бросок, быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в парах, овладение штрафным броском, быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	Разминка в парах, владеть штрафным броском, быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	Знать и описывать технику штрафного броска, быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять



									штрафной бросок, быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)
18			Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон	Комбинированный	Здоровьесбережение педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Разучивание разминки с набивными мячами взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон ,	Разминка с набивными мячами, владеть взаимодействием игроков в защите и нападение через заслон	Знать и владеть взаимодействием игроков в защите, и нападение через заслон	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. . <b>Познавательные:</b> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.
19			Штрафной бросок, быстрый прорыв (2x1,3x2)	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения , педагогика сотрудничества проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастической лестнице штрафной бросок, быстрый прорыв (2x1,3x2,)	Разминка на гимнастической лестнице владеть штрафным броском , быстрый прорыв (2x1,3x2)	Знать и выполнять штрафной бросок, быстрый прорыв (2x1,3x2)	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
<b>Гимнастика</b>									
20			Выдающиеся спортсмены, правила ТБ и страховки. акробатические упр кувырок назад , стойка ноги врозь	Комбинированный	Здоровьесбережения , информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Знакомство с гимнастикой ее историей , выдающимися спортсменами, разучивание ОРУ с гимнастическими палками, акробатических упр кувырок назад , стойка ноги врозь	Выдающиеся спортсмены, ОРУ с гимнастическими палками, акробатические упр кувырок назад , стойка ноги врозь	Знать выдающихся спортсменов, правила ТБ и страховки, акробатические упр. кувырок назад , стойка ноги врозь	<b>Коммуникативные:</b> добывать информацию с помощью: справочных источников, учебников и сети Интернет и др. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь рассказывать выдающихся спортсменов, выполнять акробатические упр.

									кувырок назад , стойка ноги врозь
21			Строевые упр. акробатические упр. кувырок назад , стойка ноги врозь, мост и поворот на одно колено	Комбинированный	Здоровьесбережения проблемного обучения , индивидуально-личностного обучения.	Повторение разминки с гимнастическими палками, акробатические упр. кувырок назад , стойка ноги врозь, мост и поворот на одно колено	Разминка с гимнастическими палками, акробатические упр кувырок назад , стойка ноги врозь, мост и поворот на одно колено	Знать и описывать технику кувырка назад стойка ноги врозь, мост и поворот на одно колено	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь выполнять кувырок назад , стойка ноги врозь, мост и поворот на одно колено
22			Кувырки в пред и назад, длинный кувырок, мост с поворотом на одно колено	Комбинированный	Здоровьесбережения , развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, кувырков в пред и назад, длинный кувырок, мост с поворотом на одно колено	Разминка на гимнастических скамейках кувырки в пред и назад, длинный кувырок, мост с поворотом на одно колено	Знать и описывать технику кувырков вперед и назад Знать и достаточной полнотой владеть умением выполнять двигательные действия и активно их использовать самостоятельно.	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять кувырки в перед и назад, длинный кувырок, мост с поворотом на одно колено
23			Комбинация из акробатических упражнений.	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Разучивание разминки на месте, комбинация из акробатических упражнений	Разминка на месте, владеть комбинацией из акробатических упражнений	Знать и с достаточной полнотой выполнять комбинацию из акробатических упражнений	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комбинацию из акробатических упр.

24			Опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий проблемного обучения	Повторение разминки на месте, опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Разминка на месте, опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Знать технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о.	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь выполнять опорный прыжок «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о
25			Полоса препятствий	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков.	Разучивание разминки с набивными мячами 2 кг, прохождение полосы препятствий	Разминка с набивными мячами 2 кг, прохождение полосы препятствий	Знать как проходить полосу препятствий прыжки через скакалку	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и слышать учителя <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь преодолевать полосу препятствий
26			Опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Повторение разминки с набивными мячами 2 кг опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Разминка с набивными мячами 2 кг, опорный прыжок: «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о	Знать и выполнять опорный прыжок «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о страховка	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> уметь выполнять опорный прыжок «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90о
27			Полоса препятствий	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережение педагогика сотрудничества развивающего	Разучивание разминки в парах, прохождение полосы препятствий	Разминка в парах, прохождение полосы препятствий	Знать как проходить полосу препятствий	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и

					обучения, индивидуально - личностного обучения.			прыжки через скакалку	слышать учителя <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь преодолевать полосу препятствий
28			Полоса препятствий, прыжки через скакалку.	Контрольный	Здоровьезбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Разучивание разминки со скакалкой, преодоление полосы препятствий прыжки через скакалку.	Разминка со скакалкой, преодоление полосы препятствий прыжки через скакалку.	Знать и преодолевать полосу препятствий	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> уметь преодолевать полосу препятствий
29			Упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой, подтягивание	Комбинированный	Здоровьезбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой подтягивание	Разминка на скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой подтягивание	Знать технику выполнения упражнений на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упр. на перекладине
30			Упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой, подтягивание	Комбинированный	Здоровьезбережения, поэтапного формирования умственных действий проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастических скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой подтягивание	Разминка на скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой подтягивание	Знать и с достаточной полнотой выполнять упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой подтягивание	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и слышать учителя <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упр. на перекладине

31			Упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой, эстафеты	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Разучивание разминки на месте, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой эстафеты	Разминка на месте, упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной ногой толчком другой эстафеты	Знать и достаточной полнотой владеть умением выполнять двигательные действия и активно их использовать самостоятельно.	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упр. на перекладине
32			Тесты физической подготовки, нормативы комплекса ГТО	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения , педагогики сотрудничества самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в парах, проведение тестирования физической подготовки и нормативов комплекса ГТО	Разминка в парах тестирование физической подготовки, овладеть нормативами комплекса ГТО	Знать как выполнять, тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО,.
33			Тесты физической подготовки, нормативы комплекса ГТО	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Повторение разминки в парах, проведение тестирования физической подготовки и нормативов комплекса ГТО	Разминка в парах тестирование физической подготовки, овладеть нормативами комплекса ГТО	Знать как выполнять, тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, <b>Познавательные:</b> уметь выполнять тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО,.
34			Полоса препятствий, прыжки через скакалку.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и	Разучивание разминки со скакалкой, преодоление полосы препятствий прыжки через скакалку.	Разминка со скакалкой, преодоление полосы препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и слышать учителя

					систематизации навыков.		прыжки через скакалку.		<b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь преодолевать полосу препятствий
35			Полоса препятствий, прыжки через скакалку.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Разучивание разминки со скакалкой, преодоление полосы препятствий прыжки через скакалку.	Разминка со скакалкой, преодоление полосы препятствий прыжки через скакалку.	Знать, как преодолевать полосу препятствий	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и слышать учителя <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь преодолевать полосу препятствий
<b>Лыжный спорт</b>									
36			Выдающиеся спортсмены. правила ТБ, попеременный двушажный ход.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря. техника попеременно двушажного хода	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь техника попеременно двушажного хода	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику попеременно двушажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике попеременно двушажного хода, умело применяя соответствующие понятия и термины <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции адекватно оценивать свои действия. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять попеременно двушажный ход.
37			Попеременный двушажный ход, спуски: в высокой средней	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогика	Повторение техники попеременно двушажного хода, спусков: в высокой	Передвижение попеременно двушажным ходом, спуски: в	Знать технику попеременно двушажного ходом, спусков:	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

			и низкой стойке		сотрудничества	средней и низкой стойке	высокой средней и низкой стойке	в высокой средней и низкой стойке	задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель контролировать свою деятельность по результату <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять попеременно двушажный ход, спуски: в высокой средней и низкой стойке
			Попеременный двушажный ход, спуски: в высокой средней и низкой стойке	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогика сотрудничества	Повторение техники попеременно двушажного хода, спусков: в высокой средней и низкой стойке	Передвижение попеременно двушажным ходом, спуски: в высокой средней и низкой стойке	Знать технику попеременно двушажного ходом, спусков: в высокой средней и низкой стойке	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель контролировать свою деятельность по результату <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять попеременно двушажный ход, спуски: в высокой средней и низкой стойке
38			Одновременный одношажный ход, подъем полуелочкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогика сотрудничества	Разучивание техники одновременного бесшажного хода, подъем полуелочкой	Передвижение одновременный бесшажным ходом, подъем полуелочкой	Знать технику одновременно бесшажного хода, подъем полуелочкой	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять одновременный бесшажный ход, подъем полуелочкой
			Одношажный ход, подъем полуелочкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогика сотрудничества	Повторение техники одношажного хода, подъем полуелочкой	Передвижение одношажный ход, подъем полуелочкой	Знать технику одношажный ход, подъем полуелочкой	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b>

									слушать и слышать друг друга и учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять одношажный ход, подъем полувелочкой
39			Коньковый ход, спуски, подъемы, торможение и повороты плугом	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Разучивание техники конькового хода, торможения и повороты плугом, повторение техники спусков и подъемов.	Техника конькового хода, торможения и повороты плугом, спусков и подъемов.	Знать технику конькового хода, торможения и повороты плугом, спусков и подъемов.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> уметь выполнять коньковый ход, спуски, подъемы, торможение и повороты плугом
40			Применение лыжных ходов в прохождении дистанции 2000 м	Контрольный	Здоровьесбережения, коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.	Применение лыжных ходов в прохождении дистанции 2000 м	Применение лыжных ходов в прохождении дистанции 2000 м	Знать применение лыжных ходов в прохождении дистанции 2000 м	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> уметь применять лыжные ходы в прохождении дистанции 2000 м
41			Прохождение 3000 м, по пресечённой местности	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию в 3000м используя технику изученных лыжных ходов	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее по ЧСС,	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимания, интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> пройти



			Прохождение 4000 м, по пресечённой местности	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию в 4000м используя технику изученных лыжных ходов	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее по ЧСС,	3000 м <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> пройти 4000 м
42			Прохождение 2000 м, на результат	Контрольный	Здоровьесбережения, коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию 2000м, на результат	Знать правила прохождения дистанции 2000м на результат	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> пройти 2000 м на результат
<b>Волейбол</b>									
43			Правила ТБ, стойка игрока, передвижение ускорения, остановки	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Беседа: История волейбола инструктаж по ТБ, овладение техникой стойки игрока, передвижения ускорения, остановки	Инструктаж по ТБ, разминка, овладение техникой стойки игрока, передвижения ускорения, остановки	Знать правила ТБ овладеть техникой, стойки игрока, передвижения ускорения, остановки	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи слышать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о технике передвижений остановок, ускорений, стоек
			Передача и прием мяча сверху на месте, в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Разучивание разминки на месте, овладение техникой передачи и приема мяча сверху на месте в парах	Разминка на месте, овладеть техникой передачи и приема мяча сверху на месте, в парах	Знать и описывать технику передачи и приема мяча сверху на месте, парах	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи слышать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

									<b>Познавательные:</b> уметь выполнять передачи и приема мяча сверху на месте
			Прием и передача мяча над собой сверху, прием мяча снизу	Комбинированный	Здоровьесбережения коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.	Разучивание разминки в парах, овладение приемом и передачей мяча над собой сверху, приемом мяча снизу	Разминка в парах, овладеть приемом и передачей мяча над собой сверху, приемом мяча снизу	Знать и описывать технику приема и передачи мяча над собой сверху, приема мяча снизу	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием и передачу мяча над собой сверху, приемом снизу
44			Передача и прием мяча снизу на месте и после перемещений	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения	Повторение разминки в парах, овладение передачей и приемом мяча снизу на месте и после перемещений	Разминка в парах, овладеть передачей и приемом мяча снизу на месте и после перемещений	Знать и описывать технику передачи и приема мяча снизу на месте и после перемещений	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить бесконфликтную совместную работу <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять передачу и прием мяча снизу на месте и после перемещений
45			Прием и передача мяча сверху и снизу в тройках, через сетку	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, прием и передача мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Разминка в движении, овладеть приемом и передачей мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Знать правила игры в волейбол владеть техникой приема и передачи мяча сверху и снизу в тройках	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу в тройках
46			Нижняя прямая подача мяча через сетку, игра	Комбинированный	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные,	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, овладение	Разминка на гимнастической скамейке,	Знать и уметь описывать технику нижней	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать

			по упрощённым правилам		проблемного обучения	техникой нижней прямой подачи мяча через сетку игра по упрощённым правилам	овладеть техникой нижней прямой подачи мяча через сетку, игра по упрощённым правилам	прямой подачи мяча через сетку, игра по упрощённым правилам	продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять нижнюю подачу мяча
47			Прямой нападающий удар, игра по упрощённым правилам	Комбинированный	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастической скамейке, овладение техникой прямого нападающего удара	Разминка на гимнастической скамейке, овладеть техникой прямого нападающего удара	Знать и уметь описывать технику прямого нападающего удара	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прямой нападающий удар
48			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, комбинации из освоенных элементов: приема, передачи, нападающий удара	Разминка в движении, комбинации из освоенных элементов: приема, передачи, нападающий удара	Знать правила игры в волейбол владеть комбинацией из освоенных элементов: приема, передачи, нападающий удар	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов: приема, передачи, нападающий удара
49			Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения	Знать тактику свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить бесконфликтную совместную работу <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

						игроков	позиций игроков		<b>Познавательные:</b> выполнять тактику свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков
50			Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Знать тактику свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять тактику свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков
51			Круговая тренировка, тесты физической подготовки	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки в парах, проведение круговой тренировки, тестирования физической подготовки	Разминка в парах, круговая тренировка, тестирование физической подготовки	Знать как проходить станции круговой тренировки, тесты физической подготовки	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь проходить станции круговой тренировки, тесты физической подготовки.
Баскетбол									
52			Комбинация из ловли, передачи ведения, броска мяча, тактика свободного	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, комбинация из ловли,	Разминка на гимнастических скамейках владеть комбинацией из	Знать комбинацию из ловли, передачи ведения, броска мяча осваивать	<b>Коммуникативные:</b> проявлять уважительное отношение к товарищам по команде при достижении общих целей

			нападения			передачи ведении, броска мяча тактика свободного нападения	ловли, передачи ведении, броска мяча тактикой свободного нападения	ее самостоятельно выявляя и устраняя ошибки	<b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные :</b> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
53			Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения , педагогика сотрудничества проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастических скамейках взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Разминка на гимнастических скамейках взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Знать и выполнять взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
54			Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки с набивными мячами 2 кг бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3),»	Разминка с набивными мячами 2 кг, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Знать и выполнять бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	<b>Коммуникативные:</b> добавить недостающую информацию с помощью вопросов слушать и слышать учителя <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)
55			Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Контрольный	Здоровьесбережения , самоанализа и коррекции действий, овладение навыков самоанализа	Разучивание разминки на месте взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Разминка на месте взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Знать и выполнять взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять

									заданную цель <b>Познавательные:</b> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
56			Тестирование комбинаций из ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, овладение навыков самоанализа	Разучивание разминки на месте тестирование основных элементов: ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча,	Разминка на месте тестирование комбинаций из: ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча,	Знать правила тестирования комбинации из: ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> тесты комбинаций из: ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча

**Легкая атлетика**

57			Равномерный бег 10 мин прыжок высоту с 11-13 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в высоту	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту и прыжковых упражнений осваивать их самостоятельно.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно изложить знания о технике прыжка в высоту, уметь применяя соответствующие понятия термины <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции адекватно оценивать свои действия. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять движения в прыжке в высоту.
58			Прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, эстафетный бега	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, передача палочки в эстафетном беге по ругу	Разминка в движении, прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, передача палочки в эстафетном беге по ругу	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега, передача палочки в эстафетном беге	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить совместную бесконфликтную работу <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции

								по ругу	<b>Познавательные:</b> уметь прыгать в высоту, передавать правильно эстафетную палочку.
59			Прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, ОФП	Контрольный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки в движении, прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, упражнения ОФП	Разминка в движении, прыжок высоту с 11-13 шагов разбега, упражнения ОФП	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега, как выполнять упражнения ОФП	<b>Коммуникативные:</b> обеспечить совместную бесконфликтную работу <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь прыгать в высоту, выполнять упражнения ОФП
60			Инструктаж по ТБ, техника высокого старта до 10-15м	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Беседа: «История легкой атлетики», инструктаж по ТБ, техника высокого старта	Беседа: «История легкой атлетики», разминка, техника высокого старта	Знать историю легкой атлетики, технику выполнения высокого старта	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи слышать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о технике высокого старта и выполнят его.
61			Техника спринтерского бега, бег с ускорением 30-40 м	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки в движении, СБУ, бег с ускорением 30-40м с высокого старта	Разминка в движении, СБУ, бег с ускорением 30-40м с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта выявлять и устранять характерные ошибки, пробегать с максимальной скоростью 60м	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике спринтерского бега, умело применяя соответствующие понятия термины <b>Регулятивные</b> видеть ошибку и исправлять по указанию учителя <b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта
62			Равномерный бег 5мин, бег с ускорением 50-60м,	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной	Разучивание разминки в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого старта	Разминка в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого старта	Знать и применять варианты беговых упражнений для развития скоростных качеств,	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимание ,интереса и уважения <b>Регулятивные:</b> владеть основами самоконтроля, самооценки и умения

					физической культуры.			выбирать индивидуальный режим физической нагрузки	соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта
63			Равномерный бег 7мин, бег на результат 60м, с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки на месте, СБУ, бег 60м на результат	Разминка на месте, СБУ, бег 60м на результат	Знать правила бега на 60 м с высокого старта на результат	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимание, интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> владеть основами самоконтроля, самооценки и умения соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, с высокого старта
64			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в длину	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	Знать технику выполнения прыжка в длину и прыжковых упражнений осваивать их самостоятельно.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике прыжка в длину, умело применяя соответствующие понятия и термины <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции адекватно оценивать свои действия. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги
65			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережение проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки в парах, СБУ совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега	Разминка в парах, СБУ прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Знать и применять прыжковые упражнения для развития физических	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляя к собеседнику внимание, интереса и уважение <b>Регулятивные:</b> Определять



								способностей	новый уровень отношения самому себе как субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги
66			Равномерный бег 12мин, прыжки в длину, техника метания теннисного мяча.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, СБУ, проведение контрольных прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладение техникой метания мяча	Разминка в движении, СБУ, контрольный прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча	Знать правила прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов , использования учебников и устанавливая рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь прыгать в длину и 7-9 шагов разбега
67			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча на дальность расстояния	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки в движении, СБУ, овладение техникой метания мяча на дальность расстояния.	Разминка в движении, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча на дальность расстояния	Знать технику метания мяча, выполнять ее самостоятельно и исправлять характерные ошибки.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов , использования учебников и устанавливая рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать с места, на дальность , в длину 5-6м
68			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	Разучивание разминки в парах, СБУ, овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в парах, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее по ЧСС, знать технику метания	<b>Коммуникативные:</b> С достаточной полнотой, интересно и доступно излагать знания о технике метания мяча, уметь применять соответствующие понятия термины <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее



**Знания о физической культуре, легкая атлетика**

1			Инструктаж по ТБ, техника высокого старта до 50--60м, стартовый разгон	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Беседа: «История легкой атлетики», инструктаж по ТБ, техника высокого старта стартовый разгон	Беседа: «История легкой атлетики», разминка, техника высокого старта стартовый разгон	Знать историю легкой атлетики, технику выполнения высокого старта стартовый разгон
2			Техника спринтерского бега, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки в парах, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80м с высокого старта	Разминка в движении, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта выявлять и устранять характерные ошибки пробегать с максимальной скоростью 60м
3			Равномерный бег 5мин, бег с ускорением 50-60м,	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения	Разучивание разминки в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с	Разминка в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с	Знать и применять варианты беговых упражнений для

			финиширование		двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	высокого старта финиширование	высокого старта финиширование	развития скоростных качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки
4			Равномерный бег 7мин, бег на результат 60м, с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки на месте, СБУ, бег 60м на результат	Разминка на месте, СБУ, бег 60м на результат	Знать правила бега 60 м с высокого старта на результат Развитие скоростных качеств.

5			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в длину	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	Знать технику выполнения прыжка в длину и прыжков в длину и прыжков в длину упражнений осваивать их самостоятельно.
6			Равномерный бег 12мин, прыжки в длину, техника метания теннисного мяча.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, СБУ, проведение контрольных прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладение техникой метания	Разминка в движении, СБУ, контрольный прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча	Знать правила прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, овладеть техникой метания теннисного мяча.

						мяча	мяча	
7			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча на дальность расстояния	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки в движении, СБУ, овладение техникой метания мяча на дальность расстояния.	Разминка в движении, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча на дальность расстояния	Знать технику метания мяча, выполнять ее самостоятельно и исправлять характерные ошибки
8			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча с 4-5 бросковых	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на	Разучивание разминки в парах, СБУ, овладение техникой метания мяча с 4-5	Разминка в парах, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча с 4-5	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической

			шагов.		развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	бросковых шагов.	бросковых шагов.	нагрузки и уметь контролировать себя, ЧСС, знать технику метания мяча. Развитие силы.
9			Бег на 2000 м, эстафетный бег	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Разучивание разминки на месте, СБУ, проведение контрольного бега на 2000 м	Разминка на месте, СБУ, контрольный бег на 2000 м	Знать тактику бега на 2000 м и правила передачи эстафетной палочки в встречной эстафете.

**Баскетбол**

10			Правила ТБ. сочетание передвижений остановок, поворотов, стоек	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Инструктаж по ТБ, овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	Инструктаж по ТБ, разминка, овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек	Знать правила ТБ овладеть техникой передвижений остановок, поворотов, стоек
11			Равномерный бег 10 мин, комбинации из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек , ускорений	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки на месте, овладение комбинациями из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек , ускорений	Разминка на месте, овладеть комбинациями из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек , ускорений	Знать и уметь описать технику комбинаций из основных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек , ускорений



12			Сочетание приемов передач, ведения, бросков, бросок двумя руками от головы в прыжке	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Повторение разминки на месте, сочетание приемов передач, ведения, бросков, бросок двумя руками от головы в прыжке	Разминка на месте, овладеть сочетанием приемов передач, ведения, бросков, бросок двумя руками от головы в прыжке	Знать и описывать технику сочетания приемов передач, ведения, бросков, бросок двумя руками от головы в прыжке
13			Бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2 )	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2)	Разминка в движении, бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2)	Знать и выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях( )

14			Бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3)	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3)	Разминка в движении, бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3)	Знать и выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3)
15			Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Комбинированный	Здоровьесбережение педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Разучивание разминки с набивными мячами 2 кг, совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Разминка с набивными мячами 2 кг, овладеть ведением мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Знать и описывать технику ведения мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника

16			Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения мяча, личная защита	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в парах, овладение броском мяча одной и двумя руками с места и после ведения, личная защита	Разминка в парах, владеть броском мяча одной и двумя руками с места и после ведения, личная защита	Знать и описывать технику броска мяча одной и двумя руками с места и после ведения, личная защита
17			Бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2)	Комбинированный	Здоровьесбережение педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения.	Разучивание разминки с набивными мячами бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2))	Разминка с набивными мячами, владеть броском одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2)	Знать и выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях( )

18			Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с набивными мячами Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Разминка с набивными мячами, владеть броском одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Знать и владеть броском одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)
----	--	--	--	-----------------	--	--	--	---

### Гимнастика

19			Выдающиеся спортсмены гимнастики. Правила ТБ и страховки. акробатические упр. кувырок вперед, назад, длинный кувырок	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Выдающиеся спортсмены, разучивание ОРУ с гимнастическими палками, акробатических упр кувырок вперед, назад, длинный кувырок	Выдающиеся спортсмены, ОРУ с гимнастическими палками, акробатические упр кувырок вперед, назад, длинный кувырок	Знать историю гимнастики, правила ТБ и страховки, акробатические упр кувырок вперед, назад, длинный кувырок.
----	--	--	--	-----------------	--	---	---	--

20			Акробатические упр. из упора присев стойка на руках иголове	Комбинированный	Здоровьесбережения проблемного обучения , индивидуально-личностного обучения.	Повторение разминки с гимнастическими палками, акробатические упр. из упора присев стойка на руках иголове	Разминка с гимнастическими палками, акробатические упр из упора присев стойка на руках иголове	Знать и описывать технику акробатических упр из упора присев стойку на руках иголове
21			Кувырки в пред и назад, длинный кувырок, мост и поворот на одно колено	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, кувырков в пред и назад, длинный кувырок, мост и поворот на одно колено	Разминка на гимнастических скамейках кувырки в пред и назад, длинный кувырок, мост и поворот на одно колено	Знать и достаточно полностью владеть умением выполнять двигательные действия и активно их использовать самостоятельно. Развитие гибкости

22			Длинный кувырок с трех шагов разбега, кувырок назад в полушпагат	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Разучивание разминки на месте, длинный кувырок с трех шагов разбега, кувырок назад в полушпагат	Разминка на месте, владеть комбинацией из акробатических упражнений длинным кувырком с трех шагов разбега, кувырок назад в полушпагат	Знать и с достаточной полнотой выполнять комбинацию из акробатических упражнений Длинный кувырок с трех шагов, кувырок назад в полушпагат
23			Опорный прыжок: ноги врозь (м), прыжок боком (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий проблемного обучения	Повторение разминки на месте, опорный прыжок: ноги врозь (м), прыжок боком (д)»	Разминка на месте, опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д)	Знать технику выполнения опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д)»

24			Упражнения на перекладине подъем переворотом махом, подтягивание	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом подтягивание	Разминка на скамейках, упражнения на перекладине подъем переворотом махом подтягивание	Знать технику выполнения упражнений на перекладине подъем переворотом махом
25			Упражнения на перекладине подъем переворотом махом, эстафеты	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Повторение разминки на месте, упражнения на перекладине подъем переворотом махом эстафеты	Разминка на месте, упражнения на перекладине подъем переворотом махом эстафеты	Знать и достаточно полностью владеть умением выполнять двигательные действия и активно их использовать самостоятельно.

26			Тесты физической подготовки, нормативы комплекса ГТО	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в парах, проведение тестирования физической подготовки и нормативов комплекса ГТО	Разминка в парах тестирование физической подготовки, овладеть нормативами комплекса ГТО	Знать как выполнять тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО
27			Тесты физической подготовки, нормативы комплекса ГТО	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками обобщения и систематизации навыков.	Повторение разминки в парах, проведение тестирования физической подготовки и нормативов комплекса ГТО	Разминка в парах тестирование физической подготовки, овладеть нормативами комплекса ГТО	Знать как выполнять тесты физической подготовки и нормативы комплекса ГТО



<b>Лыжный спорт</b>								
28			История лыжного спорта . правила ТБ, попеременный двушажный ход.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря. техника попеременно двушажного хода	организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь техника попеременно двушажного хода	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику попеременно двушажного хода.
29			Попеременный двушажный ход,	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного	Повторение техники попеременно	Передвижение попеременно	Знать технику попеременно

			спуски: в высокой средней и низкой стойке		выполнения задания, педагогика сотрудничества	двушажного хода, спусков: в высокой средней и низкой стойке	двушажным ходом, спуски: в высокой средней и низкой стойке	двушажного хода, спусков: в высокой средней и низкой стойке
30			Одновременный бесшажный ход, подъем полуелочкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогика сотрудничества	Разучивание техники одновременного бесшажного хода, подъем полуелочкой	Передвижение одновременный бесшажным ходом, подъем полуелочкой	Знать технику одновременно бесшажного хода, подъем полуелочкой
31			Спуски, подъемы, торможение плугом	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-	Повторение техники торможения плугом,	Техника торможения плугом, спусков и	Знать технику торможения плугом

					коммуникационные, развивающего обучения	техника спусков и подъемов.	подъемов.	спусков и подъемов.
32			Прохождение 2000 м, по пресечённой местности	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию в 2000м используя технику изученных лыжных ходов	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее ЧСС,
33			Прохождение 3000 м, по пресечённой местности	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию в 3000м используя технику изученных лыжных ходов	Знать и уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и уметь контролировать ее ЧСС,

34			Прохождение 2000 м, на результат	Контрольный	Здоровьесбережения, коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.	При прохождении дистанции использовать технику изученных лыжных ходов	Пройти дистанцию 2000м, на результат	Знать правила прохождения дистанции 2000м. на результат

### Волейбол

35			Правила ТБ, стойка игрока, передвижение ускорения, остановки	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Беседа: История волейбола инструктаж по ТБ, овладение техникой стойки игрока, передвижения ускорения, остановки	Инструктаж по ТБ, разминка, овладение техникой стойки игрока, передвижения ускорения, остановки	Знать правила овладеть техникой стойки и передвижения ускорения
36			Передача и прием мяча сверху на месте, в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего	Разучивание разминки на месте, овладение техникой передачи и приема мяча сверху на	Разминка на месте, овладеть техникой передачи и приема мяча сверху на месте, в	Знать и овладеть техникой приема мяча на месте,

					обучения, индивидуально - личностного обучения.	месте в парах	парах	
37			Передача и прием мяча сверху на месте и после перемещений	Комбинированный м	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки на месте, овладение передачей и приемом мяча сверху на месте и после перемещений	Разминка на месте, овладеть передачей и приемом мяча сверху на месте и после перемещений	Знать и у технику п приема м на месте и перемеще
38			Прием и передача мяча над собой сверху, прием мяча снизу	Комбинированный	Здоровьесбережения коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.	Разучивание разминки в парах, овладение приемом и передачей мяча над собой сверху, приемом мяча снизу	Разминка в парах, овладеть приемом и передачей мяча над собой сверху, приемом мяча снизу	Знать и о технику п передачи собой све мяча сн

39			Передача и прием мяча снизу на месте и после перемещений	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения	Повторение разминки в парах, овладение передачей и приемом мяча снизу на месте и после перемещений	Разминка в парах, овладеть передачей и приемом мяча снизу на месте и после перемещений	Знать и о технику приема мяча снизу на месте и после перемещений
40			Прием и передача мяча сверху и снизу в тройках, через сетку	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, прием и передача мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Разминка в движении, овладеть приемом и передачей мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Знать приемы волейбольной техники передач мяча сверху и снизу в тройках
41			Прием и передача мяча сверху и снизу в тройках, через сетку	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в движении, прием и передача мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Разминка в движении, овладеть приемом и передачей мяча сверху и снизу в тройках через сетку	Знать приемы волейбольной техники передач мяча сверху и снизу в тройках через сетку

42			Нижняя прямая подача мяча через сетку, игра по упрощённым правилам	Комбинированный	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, овладение техникой нижней прямой подачи мяча через сетку игра по упрощённым правилам	Разминка на гимнастической скамейке, овладеть техникой нижней прямой подачи мяча через сетку, игра по упрощённым правилам	Знать и у описывать нижней п подачи м сетку, игр упрощённ правилам
43			Нижняя прямая подача мяча через сетку по упрощённым правилам	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастической скамейке, овладение техникой нижней подача мяча через сетку	Разминка на гимнастической скамейке, овладеть техникой нижней прямой подачи мяча подача мяча через сетку	Знать и у описывать нижней п подачи м подача м сетку

44			Прямой нападающий удар, игра по упрощённым правилам	Комбинированный	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастической скамейке, овладение техникой прямого нападающего удара	Разминка на гимнастической скамейке, овладеть техникой прямого нападающего удара	Знать и уметь описывать технику прямого нападающего удара
45			Прямой нападающий удар, игра по упрощённым правилам	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Повторение разминки на гимнастической скамейке, овладение техникой прямого нападающего удара	Разминка на гимнастической скамейке, овладеть техникой прямого нападающего удара	Знать и уметь описывать технику прямого нападающего удара
46			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача,	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества	Разучивание разминки в движении, комбинации из освоенных	Разминка в движении, комбинации из освоенных элементов:	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять комбинации



			нападающий удар		коллективного выполнения заданий	элементов: приема, передачи, нападающий удара	приема, передачи, нападающий удара	освоенный приема, нападающий удара
47			Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества развивающего обучения, индивидуально - личностного обучения	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков	Знать тактику свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков
48			Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков	Знать тактику свободного нападения, позиционного нападения без изменения позиций игроков

						игроков		
49			Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Знать тактику свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков
50			Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков	Контрольный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки в движении, овладение тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Разминка в движении, овладеть тактикой свободного нападения, позиционного нападения с изменением позиций игроков	Знать тактику свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков

51			Круговая тренировка, тесты физической подготовки	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки в парах, проведение круговой тренировки, тестирования физической подготовки	Разминка в парах, круговая тренировка, тестирование физической подготовки	Знать ка станции к тренировк физической подготов
Баскетбол								
52			Комбинация из ловли, передачи ведении, броска мяча, тактика свободного нападения	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, комбинация из ловли, передачи ведении, броска мяча тактика свободного	Разминка на гимнастических скамейках владеть комбинацией из ловли, передачи ведении, броска мяча тактикой	Знать ком ловли, пе ведения, осваивать самостоят выявляя

						нападения	свободного нападения	ошибки
53			Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастических скамейках взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Разминка на гимнастических скамейках взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Знать и в... взаимодей... игроков в... защите «з...
54			Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3x2, 4x3)	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки с набивными мячами 2 кг бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3x2, 4x3),»	Разминка с набивными мячами 2 кг, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3x2, 4x3)	Знать и в... бросок од... плеча с... сопротив... позицион... нападени...

55			Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Комбинированный	Здоровьесбережения педагогика сотрудничества коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с набивными мячами 2 кг, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Разминка с набивными мячами 2 кг, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, позиционное нападение (3х2, 4х3)	Знать и в бросок од плеча с сопротив. позицион нападени
56			Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, овладение навыков самоанализа	Разучивание разминки на месте взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Разминка на месте взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Знать и в взаимодей игроков в защите «з

57			Тестирование комбинаций из ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, овладение навыков самоанализа	Разучивание разминки на месте тестирование основных элементов: ловли, ведению, передач, штрафной бросок мяча,	Разминка на месте тестирование комбинаций из: ловли, ведению, передач ,штрафной бросок мяча,	Знать пра тестирова комбинац ведению, штрафной мяча
58			Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Повторение разминки на месте, взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Разминка на месте, взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон»	Знать и в взаимодейс игроков в защите «з

**Легкая атлетика**

59			Равномерный бег 10 мин прыжок высоту с 11-13 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в высоту	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в высоту с 11-13шагов разбега	Знать тех выполне высоту и упражнен их самост
60			Прыжок высоту с 11-13шагов разбега, эстафетный бега	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, прыжок высоту с 11-13шагов разбега, передача палочки в эстафетном беге по ругу	Разминка в движении, прыжок высоту с 11-13шагов разбега, передача палочки в эстафетном беге по ругу	Знать тех выполне высоту с разбега, п палочки бега по ругу

61			Прыжок высоты с 11-13 шагов разбега, ОФП	Контрольный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки в движении, прыжок высоты с 11-13 шагов разбега, упражнения ОФП	Разминка в движении, прыжок высоты с 11-13 шагов разбега, упражнения ОФП	Знать технику выполнения прыжка высоты с разбега, коррекцию выполнения упражнений
62			Инструктаж по ТБ, техника высокого старта до 10-15м	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий	Беседа: «История легкой атлетики», инструктаж по ТБ, техника высокого старта	Беседа: «История легкой атлетики», разминка, техника высокого старта	Знать историю легкой атлетики, технику выполнения старта
63			Техника спринтерского бега, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта	Разучивание разминки в движении, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Разминка в движении, СБУ, бег по дистанции с ускорением 70-80 м с высокого старта	Знать технику выполнения старта, устранять характерные пробегать максималь



					и оздоровительной физической культуры.			скорость
64			Равномерный бег 5мин, бег с ускорением 50-60м, финиширование	Комбинированный	Здоровьесбережения, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упр. базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	Разучивание разминки в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого старта финиширование	Разминка в парах, СБУ, бег с ускорением 50-60м с высокого старта финиширование	Знать и понимать варианты упражнений развития качеств, индивидуальность режим физической нагрузки
65			Равномерный бег 7мин, бег на результат 60м, с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки на месте, СБУ, бег 60м на результат	Разминка на месте, СБУ, бег 60м на результат	Знать правила бег 60 м с высоким результатом на результат скорости

66			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Повторение разминки на месте, СБУ, овладение техникой прыжка в длину	Разминка на месте, СБУ, овладеть техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	Знать технику выполнения прыжка в длину и прыжков с препятствиями, уметь выполнять прыжки в длину и прыжки с препятствиями самостоятельно

67			Равномерный бег 10 мин прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережение проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки в парах, СБУ совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега	Разминка в парах, СБУ прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Знать и прыжков упражнения развития способно прыгучес
68			Равномерный бег 12мин, техника метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать самоконтроль	Повторение разминки в парах, СБУ, овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в парах, СБУ, владеть техникой метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать и у выбирать индивиду режим фи нагрузки контроли ЧСС, зна метания Развитие вынослив

69			Эстафетный бег, метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, владение навыками самодиагностики	Разучивание разминки в движении, СБУ, проведение контрольного метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Разминка в движении, СБУ, контрольный бросок теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	Знать правила метания мяча, передачи палочки в кругу.
70			Бег на 2000 м, эстафетный бег	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения и педагогического сотрудничества	Разучивание разминки на месте, СБУ, проведение контрольного бега на 2000 м	Разминка на месте, СБУ, контрольный бег на 2000 м	Знать тактику бега на 2000 м и правила передачи палочки в эстафете.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

