

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО.
Протокол №1
от 24 августа 2020 года
_____/Васенков В.Н./

Согласовано
с зам. директора.
Протокол СЗ №1
от 24 августа 2020 года
_____/Билалова И.С./

Утверждено и введено
в действие.
Приказ №125
от 25 августа 2020 года
_____/Н.Н.Ислямова/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для 8А класса
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Васенкова Владимира Николаевича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 25 августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

- основной образовательной программой ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», утверждённой Приказом от 30.05.2015 № 134;
- рабочей программой основного общего образования по биологии, утверждённой приказом от 30.05.2015 № 134;
- положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2015.

Легкая атлетика (12 ч)

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	факт
<i>Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>		5					
1	Основы знаний. Легкая атлетика (&20) учебник. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Спорт.игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью, стартовый разгон в беге на короткие дистанции, запомнить инструктаж, запомнить виды упражнений и их влияние на организм человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	01.09.	
2	Основы знаний. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (&1) учебник. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), низкий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. <u>30 м. прикидка</u> . Спорт. игры	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать, выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	02.09.	
3	Бег (30 м) – на результат , старт с опорой на 1 руку (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Спорт. игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	04.09.	
4	ОРУ в движении. Бег (60 м) – на результат. Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), специальные беговые упражнения,	1	Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	08.09.	

	развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 400м.		соревновательной.	отдыха и занятий	упорство		
5	Основы знаний. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений (&2) учебник. ОРУ. Развитие скоростных качеств. <i>Эстафетный бег в парах.</i> Медленный бег до 800 м.	1	<i>Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.</i>	физической культурой;	достижении	09.09.	
<i>Легкая атлетика. Метания, бег на средние дистанции.</i>		2		организовывать	поставленных		
6	Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с 11-13 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию</u> . Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени).	1	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м.</i>	самостоятельную	целей;	11.09.	
7	ОРУ в движении. <i>Метание мяча (150 гр.) с 11-13 шагов разбега – на результат.</i> Спорт. игры.	1	<i>Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления.</i>	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	оказывать	15.09.	
<i>Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие выносливости.</i>		5		организации места занятий;	бескорыстную		
8	Инструктаж при прыжках. ОРУ в движении. Повтор прыжков в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (отталкивание). <i>Бег (1000 м) на время на результат.</i>	1		планировать	помощь своим	16.09.	
9	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Кроссовая подготовка.	1		собственную	сверстникам,		
10	Беговая разминка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости. Спорт. игры.	1		деятельность,	находить с ними	18.09.	
11	ОРУ. <i>Кросс – 1500м.-д. 2000м.-ю. на результат.</i> Спорт. игры.	1		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	общий язык и	22.09.	
12	Основы знаний. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (&5) учебник. Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спорт. игры.	1		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	и общие интересы.	23.09.	
				находить возможности и способы их улучшения.		25.09.	

Спортивные игры 15 часов.

Спортивные игры. Футбол – (мини-футбол) + баскетбол.	5	<i>Уметь: :</i> выполнять различные варианты	Видеть красоту	Формирование навыка		
---	---	--	----------------	---------------------	--	--

13	<p>Основы знаний. Баскетбол (&15) учебник. ТБ при спорт. играх.</p> <p>Баскетбол: Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат.</p>	1	<p>стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом.</p> <p>Уметь: выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: выполнять различные варианты движения с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.</p> <p>Уметь: выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча.</p> <p>Уметь: бросить на два шага в корзину. Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу.</p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств</p>	<p>движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	29.09.	
14	<p>Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения.</p> <p>Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.</p>	1				30.09.	
15	<p>Основы знаний. Футбол (&17) учебник.</p> <p>Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.</p> <p>Баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Поднимание туловища – на результат.</p>	1				02.10.	
16	<p>Баскетбол: Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Футбол: Ведение и остановки мяча по заданному направлению</p>	1				06.10.	

	правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.		физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах		
17	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Баскетбол</u> : Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Упражнение на гибкость (наклон из положения, стоя) – на результат.	1	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	07.10.	
Спортивные игры. Баскетбол + волейбол.		6				
18	<u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. <u>Волейбол</u> : Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Игра малыми составами.	1			09.10.	
19	Основы знаний. Волейбол (&18) учебник. <u>Волейбол</u> : Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег – на результат.	1			13.10.	
20	<u>Баскетбол</u> : ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Нападение быстрым прорывом. <u>Волейбол</u> : передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой;	1			14.10.	

	чередование передачи сверху – прием снизу. Игра по упрощенным правилам.					
21	Баскетбол: <i>ведение мяча с изменением направления - зачет</i> , ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Волейбол: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Игра по упрощенным правилам.	1				16.10.
22	Волейбол: <i>передача сверху и снизу над собой на месте - зачет</i> , в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 4-6 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Баскетбол: Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям.	1				20.10.
23	Баскетбол: Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – <i>бросок в два шага в корзину - зачет</i> . Волейбол: передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1				21.10.
Спортивные игры. Волейбол + гандбол.		4				

24	<p><u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подачи с 7-8м. Основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования.</p> <p><u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебная игра по заданиям.</p>	1				23.10.	
25	<p>Основы знаний. Гандбол (&16) учебник.</p> <p><u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке.</p> <p><u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.</p>	1				27.10.	
26	<p><u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям</p> <p><u>Гандбол:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке - зачет. Учебная игра по заданиям</p>	1				28.10.	
27	<p><u>Волейбол:</u> передача сверху и снизу. Подачи из-за лицевой линии, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям</p> <p><u>Гандбол:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке.</p>	1				30.10.	

Гимнастика (18 часов).

<i>Гимнастика. Перестроения, акробатика, висы.</i>		4					
1(28)	<p>Основы знаний. Гимнастика (&19) учебник. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах (&8) учебник. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.</p> <p>Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.</p> <p>Перекладина размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.</p> <p><i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i></p> <p><i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p><i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i></p> <p><i>Уметь:</i> выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	10.11	
2(29)	<p>Перестроение из колоны по два в колонну по одному, ОРУ без предметов на месте.</p> <p>Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных элементов.</p> <p>Перекладина: В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д). В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе - прикидка. Развитие координации и силовой выносливости.</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	<p><i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i></p> <p><i>Уметь:</i> выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p><i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i></p> <p><i>Уметь:</i> выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	11.11	
3(30)	<p>Перестроение из колоны по два в колонну по одному и наоборот.</p> <p>Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении.</p> <p>Перекладина в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие координации и силовой выносливости. Спортивные игры.</p>	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	13.11	
4(31)	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках,</p>	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	17.11	

	длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости. <u>Перекладина</u> Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) – зачет. Комбинация из изученных элементов (м). Спортивные игры.		<i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате.</i> <i>Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в „кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</i> Осваивать	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
Гимнастика. Акробатика, перекладина (м), бревно(д).		3				
5(32)	ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из 5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д). Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1			18.11	
6(33)	<u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – зачет. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). <u>Перекладина:</u> На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1			20.11	
7(34)	<u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д).	1			24.11	

	Комбинация из 9-10 элементов .Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м) – зачет. Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы - зачет , поворотов (д).		универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и			
Гимнастика. Канат.		2				
8(35)	<u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д) – зачет. Комбинация из 9-10 элементов. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов (д). Развитие координационных способностей. <u>Канат:</u> подъем в 2 приема. Спортивные игры.	1	перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических		26.11	
9(36)	<u>Акробатика:</u> обучение комбинации из 9-10 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, - зачет (ю). Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов – зачет (д). Развитие координационных способностей. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. Спортивные игры.	1			28.11	
Гимнастика. Опорный прыжок.		4				
10(37)	<u>Акробатика:</u> обучение комбинации из 9-10 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. Спортивные игры.	1			01.12	
11(38)	<u>Акробатика:</u> комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет (мальчики). Развитие гибкости. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. Спортивные игры.	1			02.12	
12(39)	<u>Акробатика:</u> комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет (девочки). Развитие гибкости. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-	1			04.12	

	115 см. Спортивные игры.		упражнений.						
13(40)	Подтягивания в висе – тестирование. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д). <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. Спортивные игры.	1						08.12	
Гимнастика. Основы единоборств с элементами национальной борьбы Корэи.		5						09.12	
14(41)	Основы знаний. Элементы единоборств (&22) учебник. <u>Элементы единоборств:</u> Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Виды единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами единоборств. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину (д), в длину (ю) 110-115 см.	1						11.12	
15(42)	<u>Элементы единоборств:</u> Стойки и передвижения в стойке. <u>Дистанции:</u> ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину (д), в длину (ю) 100-110 см. – зачет.	1						15.12	
16(43)	<u>Элементы единоборств:</u> <i>Подготовка к броскам:</i> выведение из равновесия. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема. Спортивные игры.	1						16.12	
17(44)	<u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема – зачет. <u>Элементы единоборств:</u> Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Спортивные игры.	1						18.12	
18(45)	Сдача задолженностей по гимнастике. <u>Элементы единоборств:</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Спортивные игры.	1							

--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры 3 часа.

19(46)	Основы знаний. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (&7) учебник. ТБ при спорт. играх. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Баскетбол: броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	22.12.	
20(47)	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Баскетбол: ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1				23.12.	
21(48)	Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Гандбол: ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Учебная игра по заданиям	1				25.12.	

Плавание (5 часов).

Плавание. Теоретическая часть раздела. Имитация плавательных двигательных действий. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.		2	Описывают технику передвижения по воде в зависимости от стиля.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
1(49)	Основы знаний. Плавание (&23) учебник. Олимпиады современности: странички истории (&14) учебник. Инструктаж по Т.Б. Имитация упражнений для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Спортивные игры.	1	Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют стили передвижения в зависимости от	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	12.01.		
2(50)	Основы знаний. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила	1			13.01.		

	соревнований и определение победителя. Имитационные упражнения для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитационные движения ног и рук при плавании способом «брасс». Спортивные игры.		особенностей физической подготовленности. Проявлять выносливость при проплывании дистанций разученными способами. Применять правила подбора одежды и гигиены для занятий плаванием. Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
3(51)	Плавание. Практическая часть раздела. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей. Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной среде (<i>погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой, доставание предметов со дна - зачет</i>). Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 25 м. любым способом.	1	Осваивать технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки «рыбкой».			15.01.	
4(52)	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание до 5*10 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде.	1				19.01.	
5(53)	Зачет – 50 м. на время любым способом. Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.	1			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	20.01.	

Лыжная подготовка (17 часов).

Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Освоение упражнений на склонах. Прохождение лыжных дистанций.		17	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	22.01.	
6(54)	Попеременные ходы.	1	контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	26.01.	
	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка (&21) учебник. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Медленное равномерное катание.						
7(55)	Скользящий шаг - зачет. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 500м. средним темпом.	1				27.01.	
8(56)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием и махом. Равномерное прохождение дистанции – 1км.	1				29.01.	
9(57)	Дистанция 1000 м. – на результат (юноши). Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом.					02.02.	
10(58)	Дистанция 1000 м. – на результат (девушки). Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом. Зимний футбол (юноши).	1				03.02.	
11(59)	Попеременный двухшажный ход – зачет. Медленное прохождение дистанции – 1,5 км.	1				05.02.	
12(60)	Одновременные ходы.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	09.02.	
	Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Свободное катание.						
13(61)	Одновременный бесшажный ход - зачет, спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции – 2км.	1				10.02.	
14(62)	Повторение лыжных ходов. Дистанция 2000 м. – на результат.	1				12.02.	
15(63)	Одновременный двухшажный ход - зачет, спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции – 2,5 км.	1				16.02.	
16(64)	Коньковые ходы.	1			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
	Ознакомление с техникой передвижения коньковым ходом без палок. Игры на лыжах. Свободное катание.						

17(65)	Коньковый ход без палок. Упражнения на склонах (спуски, подъемы, торможения). Игры на лыжах.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	<p>давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	17.02.	
18(66)	Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход. Дистанция 3000 м. – на результат.	1			19.02.	
19(67)	Прохождение в свободном темпе дистанции – до 3-3,5 км. Повторить упражнения на склонах.				23.02.	
20(68)	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом» – зачет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение лыжных ходов.	1			24.02.	
21(69)	Дистанция 4000 м. – на результат. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах.	1			26.02.	
22(70)	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Сдача задолженностей по лыжной подготовке.	1			02.03.	

Спортивные игры – 8 часов.

Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		4	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
23(71)	<u>Баскетбол</u> : Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <u>Волейбол</u> : передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	1	кондиционных способностей. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и			03.03.	
24(72)	<u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 4-6 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. <u>Баскетбол</u> : Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.	1	кондиционных способностей. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и			05.03.	
25(73)	<u>Баскетбол</u> : Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1	кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на			09.03.	
26(74)	<u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 7-8 м., основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования. <u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски	1				10.03.	

	одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра малыми составами.		открытом воздухе.	специальной терминологией.		
	Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.	4			12.03.	
27(75)	<u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебно-тренировочная игра.	1				
28(76)	<u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра по заданиям.	1			16.03.	
29(77)	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра малыми составами.	1			17.03.	
30(78)	<u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). <u>Футбол</u> : Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1			19.03.	

Легкая атлетика (4 ч)

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.		4	Описывать технику прыжковых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
1(79)	Основы знаний. Совершенствование физических способностей (&9) учебник. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	31.03.	
2(80)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1	Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать универсальные умения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		02.04.	
3(81)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места – на результат. Спорт. игры.	1	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.			06.04.	
4(82)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет. Кроссовая подготовка. Спорт. игры.	1				07.04.	

Спортивные игры (12 часов).

Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		8			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
5(83)	ТБ при спорт. играх. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Баскетбол: ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	09.04.	
6(84)	Баскетбол: ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину - зачет.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с		13.04.	

	<u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Учебная игра по заданиям.		Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	основе представлений о нравственных нормах.		
7(85)	<u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. <u>Баскетбол</u> : ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	14.04.	
8(86)	<u>Баскетбол</u> : Вырывание мяча. Выбивание мяча. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом в парах. <u>Волейбол</u> : <i>передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах - зачет</i> , с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра по заданиям.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	16.04.	
9(87)	<u>Волейбол</u> : Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. <u>Баскетбол</u> : специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	20.04.	
10(88)	<u>Волейбол</u> : стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча - зачет . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. <u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	21.04.	
11(89)	<u>Баскетбол</u> : ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок – зачет . <u>Волейбол</u> : Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Одиночное и групповое блокирование. Игра по упрощенным	1	Описывают технику игровых действий и	Умение	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	23.04.	

	правилам.		приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
12(90)	<u>Баскетбол:</u> ОРУ с мячом. Броски со средней дистанции. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. <u>Волейбол:</u> стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Тактика свободного нападения. Одиночное и групповое блокирование. Игра по упрощенным правилам.	1			27.04.	
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.		4			28.04.	
13(91)	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). <u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям. Подтягивания (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) – на результат.	1			30.04.	
14(92)	<u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча в парах. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Выбивание мяча. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Поднимание туловища – на результат.	1			04.05.	
15(93)	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка игра вратаря - зачет. <u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.	1			05.05.	
16(94)	Свободный урок по пройденным спорт. играм. Учебные игры по заданиям. Наклон, челночный бег – на результат.	1				

Легкая атлетика (11ч).

<i>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</i>		2	Описывать технику беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.		
17(95)	Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры (&12) учебник. Низкий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. 30 м. прикидка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Спорт. игры.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	07.05.	
18(96)	Бег (30 м) – на результат , старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	11.05.	
<i>Легкая атлетика. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.</i>		2					
19(97)	Бег (60 м) – на результат. Высокий старт (до 10-15 м), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия + разбег.	1			Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	12.05.	
20(98)	Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 800 м.	1				14.05.	
<i>Легкая атлетика. Овладение техникой длительного бега, прыжков.</i>		4					
21(99)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег (1000 м) в свободном темпе.	1			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	18.05.	
22(100)	Итоговое контрольное тестирование за курс 8 класса.	1			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	19.05.	
23(101)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег (1000 м) тестирование.	1				21.05.	

24(102)	Медленный бег (подготовка к кроссу). Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 12-14 м. (д); до 16 м. (ю). Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега - зачет.	1	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила.	точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	достижении поставленной цели.	25.05.	
25(103)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс – 1500м.-д. 2000м.-ю. на результат. Спорт. игры.	1				26.05.	
26(104)	ОРУ в движении. Сдача задолженностей по легкой атлетике.	1				28.05.	
27(105)	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.	1				28.05.	