

«Согласовано»
Методический Совет

«Согласовано»
Зам.директора по УР
МБОУ «ООШ №6»
_____/Закирова Г.С./
от 31.08.20г.

Утверждено
и введено действие приказом
Директора МБОУ «ООШ №6»
_____/Д.Г.Ахметзянова/
Приказ №137 от 31.08.20г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 8 класса
учителя МБОУ «Основная общеобразовательная школа №6»
Чистопольского муниципального района РТ
Зиганшина Ильгама Марсовича

«Принято»

Протокол № от

2020 – 2021 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2013. (ФГОС. Инновационная школа)

Рабочая программа по физической культуре (8 класс)

по учебнику: Учебник: Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2013. (ФГОС. Инновационная школа)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения. Основная школа, рекомендованной МО и Н РФ,
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 8-9 классы;
- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014.
- Основной образовательной программы МБОУ «Школа 6»
- Учебного плана МБОУ «Школа №6» на 2020-2021уч.г.

Цель курса: школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 105 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические

упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 105 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..

Плавание на груди/ спине, боку с грузом в руке.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры - 8 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды и формы контроля	Дата проведения	
						план	факт
1.	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. (вводный урок)	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Положение тела, рук, головы, ног при низком старте. Изменение положения тела при командах «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выбегание с низкого старта. Выпрямление тела. Постановка маховой ноги на грунт.	Формулируют причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполняют низкий старт. Закрепляют технику бега на короткие дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют разницу между высоким и низким стартом. Получают знания о влиянии нервной системы на быстроту бега. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками во время изучения принятия правильного положения и выбегания с низкого старта. Личностные: понимать значение физических упражнений для развития быстроты. Регулятивные: выявляют самостоятельно факторы, влияющие на технику и качество бега при низком старте.	Устный опрос. Учебный диалог. Демонстрирование выполнения техники выбегания с низкого старта.	03.09	
2.	Эстафетный бег. (урок открытия новых знаний)	Эстафетный бег – как вид командного бега. Правила соревнований в эстафетном беге. Факторы влияю-	Определяют понятие «эстафета» и «эстафетный бег». Закрепляют технику бега по прямой и на виражах. Выпол-	Познавательные: Получать знания об эстафетном беге. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения командного бега. Регулятивные: Описывают технику выполнения бега	Демонстрирование техники бега по прямой и на вираже.	03.09	

		щие на результат эстафетной команды.	няют бег с ускорением до 70 м. Выполняют действия, способствующие правильной работе в команде.	по прямой и на вираже, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.			
3.	Передача эстафеты. (урок открытия новых знаний)	Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты при различных дистанциях эстафетного бега. Голосовые команды при передаче эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх и сверху вниз.	Определяют понятие «коридор для передачи эстафеты.» Закрепляют технику бега на короткие дистанции. Выполняют передачу эстафетной палочки различными способами. Закрепляют технику эстафетного бега. Выполняют голосовые команды при передаче эстафеты.	Регулятивные: Описывают положение тела при приеме эстафетной палочки, технику передачи. Применяют голосовые команды при передаче. Познавательные: Получают знания о передаче эстафеты в «коридоре». Самостоятельно выявляют факторы, влияющие на эффективность передачи. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники эстафетного бега. Совместно выявляют характерные ошибки и пути их устранения при передаче эстафеты.	Демонстрирование техники передачи и бега по дистанции.	07.09	
4.	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. (урок комплексного применения знаний)	Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции.	Выполняют бег с ускорением до 80м, контролируя технику бега по дистанции. Удерживают правильное положение тела и следят за частотой шагов.	Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Познавательные: получают знания о правильном положении рук и ног при беге на короткие дистанции. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правильной техники бега по дистанции. Личностные: смогут давать собственную оценку техники выполнения бега с ускорением, техники низкого старта и финиширования.	Устный опрос. Работа с терминами. Демонстрирование бега по дистанции.	10.09	
5.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний)	Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на резуль-	Выполняют бег с высокого и низкого старта на максимальной скорости 60 м.	Регулятивные: научатся выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике в разделе бег на короткие дистанции. Познавательные:	Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м	10.09	

	и умений)	тат. Специальные легкоатлетические упражнения.		Осваивают упражнения для самостоятельной организации тренировок. Коммуникативные: обмениваются мнениями о технике бега, оказывают помощь в подготовке к бегу на результат. Личностные: Смогут осуществлять и регулировать контроль предстартового состояния.			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. (урок комплексного применения знаний)	Зависимость продолжительности полета тела от скорости в момент отталкивания. Горизонтальная и вертикальная скорости. Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед прыжком.	Определяют понятие «угол вылета». Выполняют прыжок в длину.	Регулятивные: научатся самостоятельно определить длину разбега и толчковую ногу. Познавательные: Получат знания о вертикальной и горизонтальной скоростях, и их применение в различных видах прыжка. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с разбега.	Демонстрирование разбега и отталкивания. Устный опрос о фазах прыжка.	14.09	
7.	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. (урок построения системы знаний)	Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. Прыжки через препятствия, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам.	Описывают технику прыжковых упражнений, принимают правильное положение тела в полете, выполняют приземление.	Регулятивные: смогут выдвинуть версии, от чего зависит дальность прыжка в длину с разбега. Самостоятельно находить характерные ошибки и причины их возникновения. Познавательные: Получают знания о правилах соревнования в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения техники приземления, демонстрируя ее друг другу. Личностные: смогут давать собственную оценку техники исполнения прыжка.	Демонстрирование прыжка и приземление. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	17.09	
8.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м. (урок проверки и коррекции знаний)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на технику исполнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для	Выполняют прыжок в длину с разбега на технику, выполняют упражнения в метании, метают мяч в цель.	Регулятивные: Описывают технику прыжка в длину с разбега, выявляя и устраняя характерные ошибки, смогут описать технику держания снаряда, выявляя и устраняя характерные ошибки. Познавательные: Получат знания о качествах, необходимых для мета-	Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	17.09	

		метания. Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча через препятствие. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м.)		ния. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения метания мяча в цель. Личностные: смогут давать самостоятельную оценку своей техники метания.			
9.	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. (урок построения системы знаний)	Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Броски со скрестного шага. Техника длительного бега.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность, выявляя фазы движения. Выполняют скрестный шаг при разбеге,.	Познавательные: Получают знания о качествах необходимых для метания на дальность, о контроле над физическим состоянием во время длительного бега по частоте сердечных сокращений. Регулятивные: научатся применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения метания, выявлять характерные ошибки и пути их устранения.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	21.09	
10.	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. (урок систематизации знания)	Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	Выполняют бросок мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. Выполняют бег, поддерживая равномерный темп.	Регулятивные: Самостоятельно описывают технику метания малого мяча. Познавательные: Получают знания о ритме дыхания во время длительного бега. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания. Личностные: Смогут самостоятельно оценивать свое технику исполнения метания.	Демонстрирование техники метания.	24.09	
11.	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность и технику исполнения.	Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника	Выполняют бег в равномерном темпе, поддерживая ритм дыхания. Выполняют метание на дальность и тех-	Регулятивные: описывают технику бега на длительные дистанции, размер бегового шага и постановку стопы. Познавательные: Получают знания о физических качествах, необходи-	Выполнение действий согласно инструкции учителя. Уст-	24.09	

	(урок проверки и коррекции знаний)	ка разбега, замаха и броска.	нику исполнения.	мых для длительного бега. Познакомятся с понятием «физическая выносливость». Личностные: смогут дать оценку своему уровню физической подготовленности и выбрать индивидуальный режим физической нагрузки.	ный опрос о технике метания. Выполнение метания мяча на оценку.		
12.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения. (урок построения системы знаний)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее разученных приемов и упражнений.	Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	Регулятивные: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий Познавательные: получат знания об истории гимнастики и запомнят имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Коммуникативные: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Личностные: развивают способность к дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	28.09	
13	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. (урок комплексного применения знаний)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполняют строевые команды и перестроения.	Познавательные: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Личностные: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	01.10	
14.	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы.	Совершенствование строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Озвучивают ко-	Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Коммуникативные:	Демонстрирование исполнения организующих	01.10	

	(урок построения системы знаний)	ями.	манды и руководят от-делениями.	Взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения и совершенствования строевых приемов и перестроений.	команд и приемов.		
15.	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика. (урок построения системы знаний)	Упражнения обще-развивающей направленности на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Влияние утренней зарядки на организм человека. Примерные комплексы утренней гимнастики.	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Познавательные: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Регулятивные: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений. Личностные: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.	Демонстрирование исполнения организуемых команд и приемов.	05.10	
16.	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами). (урок систематизации знаний)	Комплекс упражнений для мальчиков с набивными мячами, с мячами, гантелями; для девочек с обручем, большим мячом, палками. Упражнения для развития гибкости.	Выполняют упражнения с предметами, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Регулятивные: смогут описывать технику общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного составления комплекса ОРУ с предметами. Личностные: формулируют собственное представление о пользе утренней гимнастики и гимнастических упражнений.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	08.10	
17.	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Строевые приемы, команды и перестроения. Упражнения для развития гибкости.	Выполняют строевые перестроения, выполняют строевые команды на технику исполнения. Выполняют с партнером.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного процесса исполнения команд и перестроения. Личностные: Смогут оценить правильность выполнения команд. Выявить ошибки и пути их исправления.	Демонстрирование исполнения строевых упражнений на оценку.	08.10	
	Опорный прыжок.	Освоение опорных	Выполняют наскок на	Познавательные:	Выполнение	12.10	

18.	(урок комплексного применения знаний)	прыжков. Последовательность выполнения. Страховка и помощь. Освоение техники опорного прыжка (мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов, высота 110 см)	мостик, подбирают и выполняют разбег. Контролируют технику выполнения опорного прыжка. Составляют подводящие упражнения для овладения правильной техники исполнения.	Получат знания об основных фазах опорного прыжка. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: Научатся описывать технику данных упражнений. Самостоятельно выявят типичные ошибки и пути их устранения.	действий согласно инструкции учителя.		
19.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. (урок комплексного применения знаний)	Гимнастическая разминка. Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65-75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну.	Выполняют опорный прыжок. Изучают комбинацию упражнений в равновесии.	Познавательные: Узнают о влиянии на организм упражнений в равновесии. Коммуникативные: взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения техники прыжка, составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений в равновесии. Регулятивные: Описывают и выполняют прыжок через козла, выявляя и устраняя характерные ошибки.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	15.10	
20.	Комбинация в висах и упорах (урок комплексного применения знаний)	Упражнение на развитие координационных способностей. Девочки на разновысоких брусьях: выход в упор на нижнюю жердь, вис лежа и сед боком на нижней жерди. Мальчики на низкой перекладине: упражнения с переворотом, подъем переворотом, соскок.	Выполняют упражнения в висах и упорах на снарядах раздельно и слитно.	Познавательные: Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильно осанки, развития физических способностей. Коммуникативные: Составляют совместно с учителем и со сверстниками упражнения для организации самостоятельных тренировок. Регулятивные: Смогут применить знания о страховке во время процесса обучения. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	15.10	
	Висы и упоры.	Научатся демон-	Закрепляют понятия –	Коммуникативные:	Выполнение	19.10	

21.	(урок комплексного применения знаний)	стрировать технику исполнения упражнений в висах и упорах. Научатся выполнять переход от одного упражнения к другому.	«сед», «перемах», «соскок». Выполняют комбинацию упражнений на низкой перекладине и разноименных брусьях.	Взаимодействуют с учителем и со сверстниками, оказывая помощь и страховку при выполнении висов. Регулятивные: Выявляют характерные ошибки и причины их возникновения при выполнении разученных упражнений на снарядах. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах. Познавательные: Получают знания о гимнастической терминологии.	действий, согласно инструкции учителя. Устный опрос по теме.		
22.	Упражнения на гимнастических брусьях и на бревне. Опорный прыжок. (комбинированный урок)	Мальчики (на брусьях): выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Комбинации упражнений в равновесии на бревне. Упражнения для развития координационных способностей.	Выполняют упражнения на брусьях и бревне.	Познавательные: получают знания о качествах, которые формируются при выполнении упражнений на брусьях и на бревне. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и с учителем в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. Регулятивные: смогут выявить причины травматизма при выполнении гимнастических упражнений, висов, упражнений в равновесии. Личностные: оценят правильность выполнения упражнений на снарядах.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	22.10	
23.	Опорный прыжок на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Выполнение опорного прыжка на технику исполнения	Выполняют опорный прыжок на оценку.	Познавательные: получают знания о правилах соревнований в опорном прыжке. Регулятивные: Смогут самостоятельно оценить исполнение своего прыжка и принять оценку учителя. Личностные: Смогут регулировать и концентрировать свои действия при выполнении прыжка на оценку.	Демонстрирование техники исполнения опорного прыжка на оценку.	22.10	
24.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. (урок комплексного применения.)	Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на	Выполняют основные акробатические элементы.	Регулятивные: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. Познавательные: Получают знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способности человека. Коммуникативные:	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	26.10	

		лопатках, стойка на голове.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.			
25.	Акробатика. (урок комбинированный)	Подготовительные упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнение на развитие гибкость. Помощь и страховка.	Выполняют акробатические элементы слитно.	Познавательные: Получат знания о влиянии подводящих упражнений при разучивании акробатических элементов. Регулятивные: научатся применять упражнения на гибкость для развития физических способностей. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения акробатических упражнений.	Текущий контроль. Демонстрирование акробатических элементов.	29.10	
26.	Акробатика. Длинный кувырок. (урок открытия новых знаний)	Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы.	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.	Познавательные: Сформулируют различия между простым и длинным кувырком. Коммуникативные: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут диалог, участвуют в дискуссии. Регулятивные: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений.	Выполнение действий согласно инструкции.	29.10	
27.	Акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазание по канату. (урок комплексного применения знаний)	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад с полушпагатом, «мост», стойка на голове. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Правила само-	Определяют термины: «Завязывание на канате». Выполняют комбинацию акробатических упражнений, лазание на канате в три приема.	Познавательные: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации упражнений и лазание на канате. Регулятивные: Описывают технику выполнения акробатических	Текущий контроль.	09.11	

		контроля.		упражнений, приемы в лазанье по канату.			
28.	Комбинация акробатических элементов слитно. Лазание по канату в два приема. (урок комплексного применения знаний)	Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема.	Самостоятельно составляют и выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов. Выполняют лазание по канату в два приема.	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности по составлению произвольной акробатической комбинации. Личностные: будет сформировано уважительное отношение к мнению Познавательные: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату.	Текущий контроль.	12.11	
29.	Выполнение комбинации упражнений и лазания по канату на технику. (урок систематизации и обобщения знаний и умений)	Исполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату на технику исполнения.	Выполняют акробатическую комбинацию на технику исполнения.	Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Регулятивные: Описывают технику выполнения акробатических упражнений, приемы в лазанье по канату.	Текущий контроль. Демонстрирование на оценку выполнение комбинацию.	12.11	
30.	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. (урок комплексного применения знаний)	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. Основные стойки игроков. Способы перемещения. Имитационные упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	Выполняют стойки, передвижения в защитной стойке, приставным шагом, скачком, остановки.	Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	16.11	
	Прием мяча с па-	Имитационные	Выполняют падение	Познавательные:	Текущий	19.11	

31.	дением. (урок открытия новых знаний)	упражнения в падении. Подводящие упражнения для приема в падении. Техника исполнения приема: выбор позиции, перекат назад, падение на руки.	назад на бедро и спину. Применяют технические элементы в подводящих упражнениях.	узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в волейбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	контроль. Демонстрируют прием мяча в падении на матах.		
32-33	Индивидуальные действия в защите и нападении. (урок систематизации знаний)	Выбор позиции для приема мяча. Прием мяча после подачи. Подъем мяча от сетки. Расчет траектории падения мяча при попадании в сетку.	Изучают применение индивидуальных действий. Выполняют выходит под мяч. Выполняют страховку мяча у сетки. Закрепляют индивидуальные действия в защите.	Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения индивидуальных действий в защите. Регулятивные: Описывают действия игроков при игре на задней линии.	Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча.	19.11 23.11	
34.	Групповые действия в нападении. (урок комплексного применения знаний)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Игра в три касания.	Выполняют передачу для организации нападения.	Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Регулятивные: смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	26.11	
35.	Одиночное блокирование. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Применение одиночного блокирования. Выбор места для блокирования. Техника выпрыгивания и постановка кистей под блок. Пере-	Выполняют одиночное блокирование и само страховку после него.	Регулятивные: Описывают технику выполнения блокирования и формулируют причины для применения одиночного блокирования в игровой ситуации. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки	Текущий контроль. Демонстрирование техники одиночного блокирования.	26.11	

		мещение под блок. Самостраховка после постановки блока.					
36.	Групповое блокирование. (урок комплексного применения знаний)	Перемещение игроков под блок. Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное и тройное блокирование.	Выполняют перемещение и групповое блокирование. Выполняют защитные групповые действия в игровых ситуациях.	Регулятивные: Описывают технику выполнения группового блокирования и формулируют причины для применения групповых защитных действий. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки	Демонстрируют технику исполнения одиночного и группового блокирования.	30.11	
37.	Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Силовые упражнения. Подводящие упражнения к прямой верхней подачи. Способы выполнения верхней подачи. Исходное положение, подброс мяча, замах, удар по мячу. Верхняя подача с расстояния 3-6 м. Планирующая подача.	Выполняют верхнюю подачу с расстояния 3-6 м.	Регулятивные: Описывают технику исполнения подачи, осваивают ее самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения способов подачи мяча в игру. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль. Демонстрирование техники верхней подачи.	03.12	

38-39	Прямой нападающий удар. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования координационных, скоростно-силовых, силовых способностей. Имитационные упражнения. Выбор зоны для нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара: выбор точки для разбега, разбег, выпрыгивание толчком с двух ног, уда по мячу одной рукой.	Выполняют имитацию нападающего удара. Изучают технику выполнения прямого нападающего удара.	Познавательные: Получат знания о способах тактики нападения. Регулятивные: Описывают технику выполнения прямого нападающего удара. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ачи. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции.	03.12 07.12	
40.	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху, изменяя высоту передачи.	Выполняют передачу мяча пальцами без участия ладоней, изменяя высоту передачи.	Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Регулятивные: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками.	Текущий контроль.	10.12	
41.	Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Исходные стойки для приема. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Варианты соединения кистей для приема мяча снизу.	Выполняют исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу.	Регулятивные: смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. Познавательные: воспроизводят информацию, необходимую для решения учебной задачи; Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии; принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения. Личностные: смогут оценить правильность исполнения приема мяча снизу друг у друга.	Устный опрос по теме. Демонстрирование приема с подачи.	10.12	
	Сочетание спосо-	Техническая подго-	Используют способы	Регулятивные:	Текущий	14.12	

42.	бывших перемещений с техническими приемами. (урок комплексного применения знаний и умений)	подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	перемещения, сочетая их с техническими приемами игры.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	контроль.		
43.	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Игрок зоны 3. Задняя и передняя линия игроков. Игроки в зонах. Переход по зонам. Действия игроков при приеме подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по правилам.	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	Познавательные: Получают знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Выполнение действий согласно инструкции.	17..12	
44.	Игровые действия. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-волейбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Выполнение действий согласно инструкции.	17.12	

45.	Мини-футбол. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила техники безопасности.	Выполняют стойки и перемещения для игры мини-футбол.	Познавательные: Получают знания об истории развития игры, основных правилах и приемах игры. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Выполнение действий согласно инструкции.	21.12	
46.	Мини-футбол. Передвижения, остановки, повороты. (урок систематизации знаний)	Техника остановок и поворотов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Выполняют передвижения, необходимые для игры в мини-футбол.	Регулятивные: Описывают технику передвижений, осваивают ее самостоятельно, выявляя характерные ошибки и пути их устранения. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения передвижений. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции.	24.01	
47.	Мини-футбол. Удары по мячу по катящемуся мячу. (урок открытия новых знаний)	Ведение мяча по прямой, с остановками, с изменением направления. Ведение после остановки, перемещения. Упражнения на закрепление техники владения мячом. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема, серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.	Выполнять ведение мяча ногой, контролируют мяч, выполняют удары по мячу разными способами.	Познавательные: Получают информацию об основных способах удара по мячу. Регулятивные: Самостоятельно добиваются правильного исполнения ведения мяча и удара мячом по воротом. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время изучения технических приемов игры.	Текущий контроль.	24.12	

48.	Тактика игры. (урок систематизации знаний)	Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	Выявляют суть игры в мини футбол, и ее тактические действия. Выполняют технические приемы в игре.	Познавательные: Получают знания о тактики игры (действия в игре). Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тактики игры в мини-футбол. Регулятивные: Описывают технику выполнения технических приемов, применение их в игре, выявляя и устраняя характерные ошибки.	Текущий контроль. Демонстрирование игровой деятельности.	11.01	
49.	Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Выполняют взаимодействия в игровой деятельности и применяют игровые приемы.	Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-футбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Текущий контроль.	14.01	
50.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). (урок комплексного применения знаний)	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту	Выполняют взаимодействия в игровой деятельности и применяют игровые приемы.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игровых заданий и ситуаций. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	14.01	
51.	Лыжная подготовка. Техника безопасно-	Правила техники безопасности. История	Соблюдают правила техники безопасности,	Познавательные: Получают знания об истории лыжного спорта и лыжных	Беседа по теме. Устный	18.01	

	сти на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. (урок комплексного применения системы знаний)	лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Воздействия на организм человека систематических занятий на лыжах.	правила переноски лыж, температурный режим.	ходах. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе беседы и изучения нового материала.	опрос. Выполнение действий согласно инструкции		
52.	Скользкий шаг. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Положение корпуса и ног при скользящем шаге. Совершенствование передвижения скользящим шагом, передвижения бесшажным ходом.	Выполняют разминочные упражнения, выполнять скольжение на лыжах, сохраняя и удерживая равновесие.	Регулятивные: Смогут описывать технику скользящего шага, выявлять характерные ошибки и пути их исправления. Личностные: Осознают значение занятий по лыжной подготовке.	Текущий контроль.	21..01	
53-54.	Одновременный одношажный ход. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Стойка лыжника. Совершенствование работы рук и ног. Применение одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движения рук и ног. Варианты хода: скоростной и затяжной.	Выполняют одновременный одношажный ход.	Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения одновременного одношажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода.	Выполнение действий согласно инструкции	21.01 25.01	
55.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. (урок комплексного применения)	Разминка лыжника. Стойка лыжника. Закрепление техники бесшажного хода на месте. Совершенствование техника движе-	Выполняют стойку лыжника, широкие накатистые шаги и законченность отталкивания ногами.	Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные:	Выполнение действий согласно инструкции	28.01	

	системы знаний)	ния рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение бесшажным и попеременно двухшажным ходами в различных условиях.		Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода.			
56.	Передвижение на лыжах разными лыжными ходами до 4 км. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения основными лыжными ходами.	Выполняют упражнения для совершенствования лыжных ходов.	Регулятивные: Смогут описывать технику скользящего шага, попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов, одновременного одношажного хода, выявлять характерные ошибки и пути их исправления. Личностные: Осознают значение занятий по лыжной подготовке.	Выполнение действий согласно инструкции	28.01	
57.	Спуски. (урок систематизации знаний)	Разминка лыжника. Закрепление техника прохождения спусков и неровностей. Виды стоек (высокая, средняя, низкая). Совершенствование применения стоек при прохождении неровностей, преодоление бугров и впадин. Упражнения для развития равновесия.	Принимают правильную стойку при спуске с различных неровностях и выполнять спуск.	Познавательные: Получают знания о технике спуска, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения спуска, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники спуска.	Выполнение действий согласно инструкции	01.02	
58.	Подъем коньковым ходом. (урок комплексного применения зна-	Разминка лыжника. Способы подъема. Техника подъема коньковым ходом.	Выполняют правильное расположение лыж при подъеме коньковым ходом.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения подъема, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные:	Выполнение действий согласно ин-	04.02	

	ний)	Уменьшение длины конькового шага. Угол разведения лыж. Прохождение дистанции до 3 км.		Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники подъема.	струкции		
59.	Разворот и торможение «плугом». (комбинированный урок)	Разминка лыжника. Повороты в движении. Преимущества разворота плугом перед разворотом переступанием. Техника разворота на месте . Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции.	Выполняют разворот на месте «плугом».	Регулятивные: смогут самостоятельно описать технику исполнения разворота, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного элемента. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники разворота.	Выполнение действий согласно инструкции	04.02	
60.	Игры на лыжах. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Казачьи разбойники».	Применяют изученные лыжные элементы и ходы.	Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий контроль	08.02	
61.	Непрерывное передвижение до 4 км. (комбинированный урок)	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие	Выполняют самостоятельное передвижение на лыжах по дистанции, используя лыжные ходы.	Познавательные: Получают знания о развитии выносливости при прохождении дистанции. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений.	Текущий контроль	11.02	

		выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции.					
62-63	Коньковый ход. (урок открытия новых знаний)	Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода.	Выполняют и применяют коньковый ход.	Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода.	Текущий контроль. Демонстрирование техники конькового хода.	11.02 15.02	
64.	Переходы с лыжных ходов. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Причины перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с любого одновременного хода на попеременный. Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	Выполняют правильный переход с одного лыжного хода на другой.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения перехода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники перехода с одного лыжного хода на другой.	Текущий контроль	18.02	
65.	Игры на лыжах (урок применения знаний и умений)	Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движе-	Применяют изученные лыжные элементы и ходы.	Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий контроль	18.02	

		ния. Игры: «Остановка рывком», «Царь горы», эстафеты.					
66.	Непрерывное передвижение на лыжах до 4 км. (урок комплексного применения знаний и умений.)	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции.	Выполняют самостоятельное передвижение на лыжах по дистанции, используя лыжные ходы.	Познавательные: Получают знания о развитии выносливости при прохождении дистанции. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений.	Демонстрирование техники лыжных ходов	22.02	
67.	Попеременный двухшажный ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.)	Разминка лыжника. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. Выполнение попеременного двухшажного хода на технику исполнения.	Выполняют поочередное скольжение на лыжах, выполняя отталкивание разноименной рукой по отношению к толчковой ноге.	Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения попеременного двухшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода.	Демонстрирование техники лыжных ходов	25.02	
68.	Коньковый ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.)	Разминка лыжника. Техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение коньковым и по-	Выполняют стойку лыжника, широкие накатистые шаги и законченность отталкивания нога	Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения конькового и полуконькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Демонстрирование техники лыжных ходов	25.02	

		луконьковым ходом в различных условиях. Выполнение конькового хода на технику исполнения.		Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода			
69.	Спуски и подъемы (урок проверки и коррекции знаний и контроля.)	Разминка лыжника. Техника исполнения спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения.	Выполняют правильное расположение лыж при подъеме и спуске, выполнять подъем скользящим шагом, спуск в разных исходных стойках.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения подъема и спуска, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники подъема и спуска.	Демонстрирование техники лыжных элементов.	01.03	
70.	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Упражнения и игровые задания для совершенствования технических элементов игры.	Выполняют и применяют основные элементы игры в баскетбол.	Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение и демонстрирование технических приемов игры.	04.03	
71.	Повороты. (урок комплексного применения знаний)	Технические приемы в баскетболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения на скоростно-силовые качества.	Выполняют различные повороты с мячом.	Познавательные: узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в баскетбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрирование элементов баскетбола	04.03	

		Варианты применения поворотов, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.					
72.	Ловля и передача мяча. (комплексный урок)	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника.	Выполняют технические приемы, передачу мяча, расположение рук при ловле.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ловли и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ловли и передачи мяча.	Демонстрирование технических приемов игры.	08.03	
73-74.	Передача мяча одной рукой. (урок открытия новых знаний)	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», книзу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	Выполняют передачи одной рукой.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения передачи и ловли мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении технических приемов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ловли и передачи.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	11.03 11.03	
75-76.	Обманные движения с мячом и финты. (урок открытия новых знаний)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника	Определяют понятие – «финт». Выполняют различные обманные движения и применяют их в игровой деятельности.	Познавательные: получают знания о техники и тактики обманных движений. Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	15.03 18.03	

		сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.					
77.	Тактические действия. Быстрый прорыв (2x1). (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Выполняют и применяют быстрый прорыв в игре.	Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	18.03	
78.	Отскок мяча. (урок открытия новых знаний)	Дальнейшее обучение техники движений. Выбор позиции при отскоке мяча от щита или кольца. Направление отскока мяча. Овладение отскачившим мячом. Вытеснение игрока. Держание мяча после отскока. Приемы ногами при овладении мячом: перекрестный шаг, поворот назад, прямой шаг.	Изучают траекторию падения мяча после отскока. Выполняют технические приемы при отскоке мяча от щита или кольца .	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения вытеснения, ловли мяча при отскоке, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники овладения мячом.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	01.04	

79.	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника. (урок комплексного применения знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ведения мяча.	Текущий контроль	01.04	
80.	Бросок мяча. (урок систематизации знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Выполняют броски с разной дистанции.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль	05.04	
81.	Бросок с отклонением туловища. (урок комплексного применения знаний)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния. Быстрота выполнения броска.	Выполняют держание мяча при выполнении броска. Выполняют бросок с отклонением.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль	08.04	
82-83.	Заслон. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения за-	Изучают технику заслона и его применение. Правильно выполняют	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения заслона, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные:	Текущий контроль. Демонстри-	08.04 12.04	

		слона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	технику заслона, не нарушая правил игры.	Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники заслона .	руют технику игрового действия.		
84.	Владение мячом. Вырывание мяча. (урок систематизации знаний)	Упражнения, развивающие координационные способности. Вырывание мяча: приемы сближения с соперником, захвата мяча и вырывание.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения владения мячом. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	15.04	
85.	Комбинация из освоенных элементов. (урок систематизации знаний)	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение действий согласно инструкции учителя	15.04	
86.	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения технических приемов. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Демонстрирование техники исполнения баскетбольных элементов на оценку.	19.04	
87.	Тактика игры. Персональная защита. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Персональная защита игроков. Передача игроков. Игровые действия «в	Определяют понятие «в игрока». Изучают цель персональной защиты, ее основные правила. Выполняют действия,	Познавательные: узнают правила и нарушения в игре, о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических при-	Текущий контроль	22.04	

		игрока». Подвижные игры, способствующие совершенствованию персональной защиты.	ведущие к персональной защите.	емов игры в баскетбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
88.	Перехват мяча. (урок комплексного применения системы знаний)	Техническая подготовка. Техника индивидуальной защиты. Выход под мяч. Перехват мяча. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности	Изучают индивидуальные и групповые действия при перехвате мяча. Выполняют упражнения, способствующие развитию координации.	Познавательные: узнают правила и нарушения в игре, о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в баскетбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль	22.04	
89.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Тактика нападения. Взаимодействие игроков. Занятие позиций при нападении. Перемещение в нападении.	Выполняют тактические действия в позиционном нападении.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрируют технические приемы игры	26.04	
90.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Основные правила игры. Игра с разными исходными заданиями. Упражнения на координацию.	Выполняют игровые задания. Анализируют тактику игры в игровых комбинациях.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль	29.04	
91.	Нападение быстрым прорывом (2x1). (урок систематизации знаний)	Техническая подготовка. Тактика быстрого прорыва. Упражнения, подводящие к быстрому прорыву и отрыву.	Изучают применение быстрого прорыва в игровой деятельности. Выполняют подводящие упражнения и быстрый прорыв.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения технических приемов.	Текущий контроль	29.04	

				Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
92.	Элементы единоборств. (урок комплексного применения знаний)	Развитие силовых способностей. Единоборства. Захваты за руки, за туловище, освобождение от захватов. Игра «Бой петухов».	Изучают приемы. Выполняют захваты и освобождение от них.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Беседа по теме. Демонстрирование выполнения элементов.	03.05	
93.	Обычаи и традиции народов РТ. (комплексный урок)	Передача обычаев и традиций из поколения в поколения с помощью игр и праздников. Праздники РТ: Сабантуй, Нәүруз, Корбан бэйрәм, Сәмбелә. Игры и спортивные состязания народов РТ во время праздников.	Изучают национальные игры и традиции РТ. Выполняют народные состязания, присутствующие на национальных праздниках.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получают знания о национальных праздниках РТ.	Беседа по теме. Устный опрос.	06.05	
94.	Плавание. Применение спасательных средств.	Простейшие спасательные средства: спасательные круги, спасательные шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, спасательные нагрудники, пояса и жилеты. Обстоятельства и применения спасательных средств.	Изучают виды спасательных средств. Способы их применения.	Познавательные: Получают знания о видах спасательных средств. Регулятивные: Выявят самостоятельно обстоятельства применения спасательных средств. Коммуникативные: Взаимодействуют и оказывают помощь друг другу в процессе совместного изучения.	Беседа по теме. Устный опрос.	06.05	
95.	Плавание. Плавание с грузом на боку.	Дыхательные упражнения. Техника передвижения с грузом на	Изучают дыхание при различных видах плавания. Закрепляют тео-	Регулятивные: Описывают самостоятельно технику дыхания. Коммуникативные:	Беседа по теме. Устный	10.05	

		боку.	ритические навыки плавания освоенными ранее способами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники плавания. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	опрос.		
96.	Ориентирование на местности. (урок систематизации знаний)	Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Компас и его назначение. Ориентирование на местности. Карты. Масштаб. Легенды карт. Чтение карт. Спортивное ориентирование: обучение и тренировка.	Изучают ориентирование по компасу, картам.	Познавательные: Получат знания о спортивном ориентировании. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения темы урока. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции.	13.05	
97.	Туризм. Установка палатки. (урок открытия новых знаний)	Туристические походы как форма активного отдыха. Установка палатки: выбор места, средства необходимые для установки палатки, разборка палатки.	Выполняют сборку и разборку палатки.	Регулятивные: Описывают последовательность установки палатки. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения сборки и разборки, помогая друг другу. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получают знания о назначении колышков, опорных стоек, веревки.	Беседа по теме. Демонстрирование сборки и разборки палатки. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	13.05	
98-99.	Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту. (урок открытия новых знаний)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в высоту в высоту способом «перешагивание»	Регулятивные: Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивая ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Познавательные: Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	Беседа по теме. Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту.	17.05 20.05	

				местного освоения прыжковых упражнений.			
100	Спринтерский бег, эстафетный бег. (комплексный урок).	Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Виды эстафетного бега. Держание эстафетной палочки. Передача эстафеты. Способы передачи эстафеты: снизу-вверх и сверху-вниз. Передача эстафеты в «коридоре».	Изучат технику передачи эстафеты в коридоре.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получат знания о правилах эстафетного бега.	Текущий контроль.	20.05	
101	Эстафетный бег. Передача эстафеты. (урок проверки и коррекции знаний и навыков)	Техника бега. Беговые упражнения. Старт при эстафетном беге. Переход по дорожке при эстафетном беге. Вираз при беге. Упражнения для совершенствования передачи эстафеты и бега по дистанции.	Выполняют эстафетный бег.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Демонстрирование техники бега на средние дистанции.	24.05	
102	Спринтерский бег. Низкий старт. (урок открытия новых знаний)	Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Положение тела при низком старте. Постановка ног и рук.	Выполняют бег на максимальной скорости до 60 м.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получат знания низком старте.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	27.05	
103	Низкий старт. (урок комплексного применения)	Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Положение тела	Изучают влияние специальных беговых упражнений на разви-	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры.	Выполнение действий со-	27.05	

	знаний)	при низком старте. Постановка ног и рук. Выбегание с низкого старта. Первые беговые шаги.	тие скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняют выбегание с низкого старта, бег по дистанции с ускорением.	Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получают знания низком старте, о выбегании со старта.	гласно инструкции учителя		
104	Развитие выносливости. (урок комплексного применения знаний)	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями, на местности. Круговая тренировка.	Изучают влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости. Выполняют преодоление препятствий при круговой тренировке.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль	29.05	
105	Бег на средние дистанции. (урок проверки и коррекции знаний и навыков)	Разминка бегуна. Специальные беговые упражнения. Бег до 1200м. Правильное дыхание при беге в равномерном темпе.	Выполняют бег в равномерном темпе по дистанции до 1200 м.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль	31.05	