

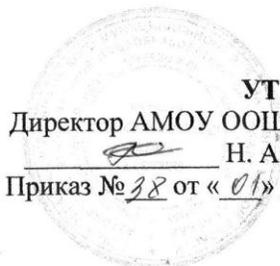
Автономное муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д. Сергеево

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете школы
Протокол № 6 от «28» 08 2015г

УТВЕРЖДАЮ

Директор АМОУ ООШ д. Сергеево
 Н. А. Герасимова
Приказ № 38 от «01» 09 2015г



**Рабочая программа по предмету
Физическая культура 8-9 класс
Коскина Сергея Николаевича**

2015 год

Рабочая программа по *физической культуре в 8 -9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, - состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных (лыжная подготовка заменена кроссовой).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, 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.

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.

Спортивные игры (баскетбол).

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.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. 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 102 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.

4. 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.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

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.

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..

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скречиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.(16 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	

7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	сопереживания чувствам других людей.	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Формирование эстетических	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	потребностей, ценностей и чувств.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	положительных качеств личности, дисциплинированности,	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и

14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; метать мяч на дальность.	цели.	имеющегося опыта.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

Спортивные игры

19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

		различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.			дистанции. Знать правила игры.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции.		
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения Упражнений на бревне для девочек, Упражнений на высокой перекладине	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения

				для мальчиков.	Научиться: Выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять упражнений на брусьях.		Осмысление техники выполнения разучиваемых
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. Научиться: технике лазания по канату;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических,
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	других людей. Формирование эстетических	выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование и	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

32		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.	проявление положительных качеств личности,	при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусках.	достижении поставленной цели.	умения выполнять задание в соответствии с поставленной
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.		целью. Способы организации рабочего
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;		места. Формирование умения понимать
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.		причины успеха /неуспеха учебной деятельности и
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках. Выполнять упражнения на перекладине.		способности конструктивно действовать даже в ситуациях
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		неуспеха. Формирование умения

		брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату;	
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; выполнять упражнения на брусьях.	
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; Выполнять упражнения на перекладине	
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Контроль техники Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусьях.	
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату;	

		бревне.		выполнения упражнений на бревне.	выполнять упражнения на бревне		
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения Упражнений на брусках. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках		
Лыжная подготовка							
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Обучение технике подъёма в гору способом «ёлочка».	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «ёлочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
51		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: Обучению технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
52		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике подъёма в гору скользящим шагом.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов в гору. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

56		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование эстетических	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	потребностей, ценностей и	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Выполнять подъем в гору «ёлочкой».	чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники выполнения поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование и	
61		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Контроль	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	проявление	
62		Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.	положительных качеств	
63		Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	Комбинированный	Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	личности,	
64		Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	дисциплинированности,	
						трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
						цели.	
Спортивные игры							
65		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		различной стойке. Учебная игра.			выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование эстетических	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила	Формирование эстетических	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
72		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать	эстетических	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

		различной стойке. Учебная игра.			правила игры.	потребностей, ценностей и	требований ее безопасности,
73		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	чувств. Формирование и	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
74		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
75		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
76		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
77		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
78		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча со средней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.		
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.		Совершенствование техники ведения мяча.	играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
81		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
82		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
84		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Знать правила игры.	Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

86		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять броски по кольцу с средней дистанции.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
87		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
88		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
91		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
92		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	
93		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого		

		60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.			старта.	представлений о нравственных нормах.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
94		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
95		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
96		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
97		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
98		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
99		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
100		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	
101		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в труде.	
102		Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно		

		Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	достижении поставленной цели.	
--	--	--	--	---	--	-------------------------------	--

Приложение № 5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		

		скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.		представлений о	общении со сверстниками и
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	нравственных нормам.	взрослыми, сохранять
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств,	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	доброжелательности и эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	нравственной	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	Формирование	
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	эстетических потребностей,	
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	ценностей и чувств.	
						Формирование и	
						проявление положительных	
						качеств личности,	
						дисциплинированности,	

16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.		

23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		

Гимнастика с элементами акробатики

25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Развитие этических чувств, доброжелательности и	
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		бруснях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		техники выполнения упражнений на бруснях. Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнений на бруснях. Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.	эмоционально-нравственной	упражнений.
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование эстетических потребностей,	комбинаций.
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бруснях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на бруснях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бруснях. Лазать по канату без помощи ног.	ценностей и чувств.	Коммуникативные:
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять Акробатические упражнения;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бруснях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бруснях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бруснях.	цели.	выполнении упражнений.
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в

				перекладине.			соответствии с поставленной
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног.		целью.
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		Способы организации рабочего места.
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне;		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		неуспеха.
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять упражнения на бревне;		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; Выполнять упражнения на брусьях.		реализации; определять наиболее эффективные способы

44		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресе).	Контроль	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Контроль	Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресе).	Контроль	Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях.		
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Контроль	Контроль техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне.		

Лыжная подготовка

49		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
50		Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
51		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на		

				одновременный одношажный ход	одновременный одношажный ход.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
52		Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».		
53		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
54		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
55		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
56		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
58		Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	
59		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.		

60		Подъем в гору. Бег по дисци-ции до 3 км(д),до 5 км(м)	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
62		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
63		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Контроль	Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
64		Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		

Спортивные игры

65		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.		
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		

68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
70		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
71		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с д, короткой дистанции.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
72		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
73		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
74		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	
75		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	

76		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу с различных дистанций.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.			
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.			
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.			
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,			

		Эстафеты.			короткой дистанций. Знать правила игры.	свои поступки на основе	Упражнений.
82		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	Формирование	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
84		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии; Знать правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.	Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
86		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
87		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
88		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций;		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

					Знать правила игры.		
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
90		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
91		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
92		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции		
93		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
94		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
95		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции		
96		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.		

		сил. К-в (подтяг-ние, пресс).				ценностей и чувств.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
97		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
98		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
99		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013
2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 201

