

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Косинская средняя общеобразовательная школа»

«Принято»

на заседании ШМО  
учителей

творческого цикла

руководитель

Л.И. Федосеева

Протокол № 1

от «29» 08 2019г.

«Согласовано»

заместитель директора  
по учебной работе

Е.А. Модина

«29» 08 2019г.

«Утверждаю»

директор школы

Н.Н. Караваева

Приказ № 205-08

от «29» 08 2019г.



Рабочая программа  
Физическая культура  
8 класс

Составитель:  
Федосеева Антонина Васильевна,  
учитель физкультуры.

Коса 2019г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован в Минюсте России 09.02.2016 № 41020);
  - Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
  - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
  - Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
  - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Примерная программа основного общего образования.
- Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы

Рабочая программа рассчитана на 340 часов, 2 часа в неделю, на 68 часов в год.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса:*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся могут продемонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	5,00	5,30
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,3	9,7

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут продемонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,45	5,10
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,6

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 7 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающиеся смогут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30	4,50
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,5

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 8 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Обучающиеся смогут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,20	4,50
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,4

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на

голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.  
*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов*  
*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8,50	10, 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13

шагов совершать прыжок в длину выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг - другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Общая характеристика учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах. *Курс обеспечивает:*

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Содержание учебного предмета.

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 государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Базовая часть	56	56	56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14

2	Вариативная часть					
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.2	Спортивные (подвижные) игры	2	2	2	2	2
Итого		68	68	68	68	68

Рабочая программа составлена для учащихся 5- 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Завершается программа изложением *требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

*Формы организации занятий* в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с *образовательно-предметной* направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

## Поурочное планирование 8 класс

№ уро-	та	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания,	Планируемые результаты		
							Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Знания о Физической культуре</b>									
1		ТБ на уроках физической кул. Контрольное троеборье.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Бить-бежать и »Лапта»	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Бить-бежать и »Лапта»	В Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры«Бить- бежать и »Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Лёгкая атлетика</b>									
2		Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3		Совершенство вание техники старта с опорой на одну руку и низкого старта .Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Лапта»	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Лапта»	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4		Тестирование челночного бега 3х 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х ю м и подвижной игры «Бить-бежать»	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бить-бежать»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м, разные варианты правил подвижной игры «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестшга-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки с мал. мячами, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка с мал. мячами, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6		Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки с мячами, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мяча на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка с мячами, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8		Прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	Контрольный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки в футболе»	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки в футболе»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки в футболе»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

10		Техника паса в футболе Кросс 1000м (к)	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений Яе создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
11		Бег на 2000 м	Контрольный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1500 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1500 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
12		Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные , развивающего обучения	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

### Подвижные и спортивные игры

13		Т,Б, на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: И)Нтролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14		Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах и тройках на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах и тройках на точность, подвижная игра «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах и тройках на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

15		Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, изучение подвижной игры «Линейный баскетбол»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Линейный баскетбол»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16		Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17		Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закреплении броска по кольцу после остановки	Беговая разминка, повторение бросков и ловли мяча и закрепление броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные</b> Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
18		Совершенствование двухсторонней 3х3.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать <b>рабочие</b> отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать <b>свои действия и</b> действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
19		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать <b>рабочие</b> отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать <b>свои действия и</b> действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

20		. Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование разминки с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол» и «Перестрелка»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо после ведения, спортивная игра «Линейный баскетбол» и «Перестрелка»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать <b>рабочие</b> отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать <b>свои действия и</b> действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21		Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол»	Контрольный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол»	Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Линейный баскетбол»»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать <b>рабочие</b> отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать <b>свои действия и</b> действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22		Двусторонняя игра в Баскетбол.	Контрольный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол	Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать <b>рабочие</b> отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать <b>свои действия и</b> действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23		Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Разминка, ОРУ с обручем вперед с места и с трех шагов, , разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических
24		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	закрепление разминки ОРУ с обручем, повторение техники двух кувырков вперед слитно, разучить комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Разминка, ОРУ с обручем повторение техники двух кувырков вперед слитно, разучить комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Знать технику выполнения комбинации - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

25		Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Разминка со скакалками, лазанье по канату в три и два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
26		Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Закрепление разминки со скакалками, проверка кувырков назад. Закрепление техники лазанья по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики,	Разминка со скакалками, лазанье по канату в три приема, акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами акробатики	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
27		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. ОРУ типа зарядки. .	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Разучивание разминки ОРУ типа зарядки, совершенствование техники выполнения акробатического соединения упражнений, лазание по канату, проведение игрового упражнения на внимание	Разминка ОРУ типа зарядки, акробатические упражнения, лазание по канату и игровое упражнение на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28		Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Закрепление разминки на гимнастических скамейках ,Закрепление упражнений на гимнастическом бревне (ходьба на носках, выпады, приседания и прыжок). Разучить опорный прыжок через козла «ноги врозь	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок через козла «ноги врозь	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

29		Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой..	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Закрепление разминки с обручами, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесой одной и двумя ногами. Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. опорного	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подъем переворотом, опорный прыжок.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правильное выполнение подъема переворотом и опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъем переворотом и опорный прыжок..	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30		Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Совершенствование разминки с обручами, повторение висов: присев и лёжа. Обучение седу ноги врозь, подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. опорного прыжка ноги врозь,	Разминка с обручами, вис присев и лёжа. , подъем переворотом, опорный прыжок.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъема переворотом и опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъем переворотом и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31		Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки под музыку, проведение тестирования подъема переворотом	Разминка под музыку (аэробика), тестирование подъема переворотом	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъема переворотом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, подъеме переворотом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
32		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

34		Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	Попеременный и одновременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	Знать технику выполнения попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным бесшажным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
35		Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1 км со средней скоростью.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Совершенствование попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
36		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
37		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах(з)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение ранее изученных лыжных ходов, закрепление одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и
38		Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км,	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 2 км,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

39		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом., спуск с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
41		Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42		Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Оценивание результата на дистанцию 2км, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

43		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Научиться выполнить встречную эстафету с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Как выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44		Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
45		Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46		Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Научиться выполнить гонку с выбыванием по кругу 200 м.	«Гонка с выбыванием», техника лыжного хода.	Как выполнять «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение прохождения дистанции 3 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Прохождение дистанции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

48		Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Слалом гигант» «Не задень ворота»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Слалом гигант» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
49		Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	контрольный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение контрольного прохождения дистанции 2 км на лыжах,	Прохождение дистанции 2 км	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, правила обгона.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50		Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	контрольный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение контрольного прохождения дистанции 3 км на лыжах,	Прохождение дистанции 3 км	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, правила обгона.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51		Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон скользящим шагом, спуска в основной стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон скользящим шагом спуск со склона в основной стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом и упором»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

52		Т.Б. на уроках спорт.игр.Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53		Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча снизу и подвижной игрой «Американка»	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
54		Закрепление приема и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приема и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Прием и передача мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Поддача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
55		Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приему мяча снизу	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приема и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Прием и передача мяча через сетку после подбрасывания Поддача мяча сверху и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
56		Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча сверху и подвижной игрой «Американка»	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола

57		Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, нижней прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
58		Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи, игре в пас.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
59		Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной «Мини-волейбол»	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Мини-волейбол»	Знать технику выполнения волейбольных упражнениях, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Мини-волейбол»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
60		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Лапта»	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Лапта»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Лапта»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развития другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61		Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

62		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
63		Тестирование челночного бега 3x10м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x Ю м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Ю м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
64		Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега обучение метанию мяча с места, проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега и метание мяча, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча с места, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66		Обучение метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение обучения метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить обучение метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

67		Контроль метания мяча на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение контроля метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> контроль метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68		Бег на 1000 м	Контрольный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

**Уровень подготовки учащихся: 8 класс.**  
**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств.**

<b>8 класс</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Учащиеся	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	Оценка	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>
<b>8</b>	<b>Челночный бег 3*10 м, сек</b>	<b>8.0</b>	<b>8.7</b>	<b>9.0</b>	<b>8.6</b>	<b>9.4</b>	<b>9.9</b>
<b>8</b>	<b>Бег 30 м, секунд</b>	<b>4.7</b>	<b>5.5</b>	<b>5.8</b>	<b>4.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.1</b>
<b>8</b>	<b>Бег 1000м.мин.</b>	<b>3.50</b>	<b>4.20</b>	<b>4.50</b>	<b>4.20</b>	<b>4.50</b>	<b>5.15</b>
<b>8</b>	<b>Бег 500м. мин</b>	<b>1.40</b>	<b>1.55</b>	<b>2.10</b>	<b>2.00</b>	<b>2.15</b>	<b>2.30</b>
<b>8</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	<b>9.0</b>	<b>9.7</b>	<b>10.5</b>	<b>9.7</b>	<b>10.4</b>	<b>10.8</b>
<b>8</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	<b>9.00</b>	<b>9.45</b>	<b>10.30</b>	<b>10.50</b>	<b>12.30</b>	<b>13.20</b>
<b>8</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
<b>8</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>9</b>

<b>8</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>11+</b>	<b>7</b>	<b>3-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
<b>8</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
<b>8</b>	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	<b>16.00</b>	<b>17.00</b>	<b>18.00</b>	<b>19.30</b>	<b>20.30</b>	<b>22.30</b>
<b>8</b>	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	<b>Без учёта времени</b>					
<b>8</b>	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>
<b>8</b>	<b>Метание т.мяча на дальность м.</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>