Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рождественская средняя общеобразовательная школа »

Валуйского района Белгородской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_ Корчагина Н.Н.Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора МОУ «Рождественская СОШ»Валуйского района Белгородской области\_\_\_\_\_\_\_\_Борисова С.В.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |  **«Утверждаю»**Директор МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района Белгородской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маричева Е.А.Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 8 класса**

Учитель

Сержанов Павел Юрьевич

1 квалификационная категория

2020 - 2021 г

Календарно – тематическое планирование 8 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Срокипрохождения | Кол-во часов | Тема урока | Содержание урока | Характеристики основных видов деятельности обучающихся | Д.З. |
| план. | факт. |
| ЛичностныеУУД | МетапредметныеУУД | ПредметныеУУД |
|  | **Раздел: Спортивные игры (лапта)- 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Вводный инструктаж по Т.Б. во время занятий. Лапта. Инструктаж № . Ловля и передачи мяча. Удары битой по мячу. | Инструктаж по Т.Б. Правила игры (Т). Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег с уклонением и увертыванием. Передачи мяча на месте и в движении. Обучение удару битой по мячу с подбрасывания партнера. Тестирование. Учебно-тренировочная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Знать Т.Б. на уроках спортигр. |
|  |  |  | 2. | Возрастные особенности развития. Ловля и передачи мяча. Удары битой по мячу. Игра в лапту. | Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти и мышления) (Т). Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег с уклонением и увертыванием. Передачи мяча на месте и в движении. Удар битой с подбрасывания. Тестирование. Учебно-тренировочная игра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Составить комплекс УГГ. Учебник стр.10 |
|  |  |  | 3. | **Входной контроль.** Общие сведения о движении. Бег в равномерном темпе 1000м. Игра в лапту. | Общие сведения о движении. (Т). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Тестирование. Игра в лапту. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований еебезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Упражняться в соверше-нии ударов битой по мячу. Учебник стр.12 |
|  |  |  | 4. | Тактика защиты и нападения. Ловля высоко летящего мяча и осаливание, удары битой по мячу. | Тактика защиты и нападения (Т). Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с уклонением и увертыванием. Удар битой по мячу с подбрасывания- учет. Ловля высоко летящего мяча и осаливание. Учебно-тренировочная игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Выучить теоретиче-ский материал, изученный на уроке. Учебник стр.17 |
|  |  |  | 5. | Тактические действия в игре. Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча. | Тактические действия в игре. (Т). Бег в равномерном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча-учет. Учебно-тренировочная игра. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Упражняться в бросках мяча в цель. Учебник стр.148 |
|  |  |  | 6. | Тактические действия в игре. (Самоконтроль). Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча. | Тактические действия в игре. (Самоконтроль). (Т). Бег в равномерном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча. Учебно-тренировочная игра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Повторить теоретический материал, изученный на уроке. Учебник стр.18 (Самоконтроль). |
| **Раздел: Легкая атлетика- 8 часов** |
|  |  |  | 1. | Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег. Старты из различных и.п. | Т.Б. во время занятий легкой атлетикой (Т). Старты из различных и.п. бег с хода 2-4х30,60 метров. спортивные игры- лапта, футбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать Т.Б. во время занятий на стадионе. |
|  |  |  | 2. | Спринтерский бег. Низкий старт и стартовое ускорение. Игры: лапта, футбол. | Теория. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Спец.беговые упражнения: бег прыжками,бег высоко поднимая колени, с забрасыванием голени назад, семенящий бег. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта 2-4х40-60м. Лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |  Учебник стр.106 (Лёгкая атлетика). |
|  |  |  | 3. | Спринтерский бег. Низкий старт и стартовое ускорение. Игры: лапта, футбол. | Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. (Т). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Спец. беговые упр-я. Низкий старт, скоростной бег от 70 до 80м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Игры: лапта, футбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Повторить теоретиче-ский материал, изученный на уроке. Учебник стр.108  |
|  |  |  | 4. | Т.Б. во время прыжков в длину с разбега. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. | Т.Б. во время прыжков в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. (Т). Бег на результат 60м –учет, прыжки в длину с разбега (прыжок с 5-7 беговых шагов; то же, преодолевая планку на высоте 60-80см)-соревнование. Спортигры: лапта(д), футбол(ю). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований в лёгкой атлетике, осуществлять их объективное судейство. | Повторить теорию.Учебник стр.101-102 |
|  |  |  | 5. | Метание. Техника метания малого мяча в цель. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | Теория (Метание). Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги-учет. метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м.) с расстояния: ю-до20м, д-12-15 м.-соревнование. Спортигры: д-лапта, ю- футбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Выучить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.115  |
|  |  |  | 6. | Значение опорно-двигательной системы. Метание малого мяча в цель. Спортигры: лапта, футбол. | Значение опорно-двигательной системы (Т). Бег с равномерной скоростью до 12 мин. Соверш-е техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1м.) с заданного расстояния. Спортигры: лапта, футбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Знать «Значение опорно-двигатель-ной системы». Учебник стр.12 |
|  |  |  | 7. | Массаж и самомассаж. Длительный бег в равномерном темпе. Метание малого мяча в цель. | Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации) (Т). Бег в равномерном темпе до 20 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с заданного расстояния – учет.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Выучить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.203 |
|  |  |  | 8. | Метание. Метание малого мяча на дальность. Соревнования в беге на: 2000м-Ю, 1500м-Д. | Теория. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10м.-учет. Соревнования в беге на: 2000м-Ю-учет. 1500м-Д- учет. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, легкой атлетики и соревнований. | Повторить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.115 |
| **Раздел: Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ведение, ловля и передачи мяча. | Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила игры (Т). Стойки игрока. Перемещения в стойке, пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Остановки и повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в средней стойке на месте и в движении. Игра «Школьный баскетбол». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. |  Знать Т.Б. во время занятий спортив-ными играми. Учебник стр.44 |
|  |  |  | 2. | Правила и организация игры в баскетбол. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ведение, ловля и передачи мяча. | Правила и организация игры в баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во участников, поведение игроков в нападении и защите). (Т). Перемещения в стойке, остановки и повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Двусторонняя игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Повторить правила игры в баскетбол. Учебник стр.45 |
|  |  |  | 3. | Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.(Т) Остановки и повороты без мяча и с мячом. Передвижения в защитной стойке в игре «Салки за спину» Эстафеты с передачей мяча в парах с продвижением вперед, с ведением мяча с изменением направления после ловли в движении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Повторить теорию.Учебник стр.28 |
|  |  |  | 4. | Техника бросков мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра 5х5. |  Техника бросков мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (Т). Эстафеты с передачей мяча в парах с продвижением вперед, с ведением мяча с изменением направления после ловли в движении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. | Повторить теоретиче-ский материал. Учебник стр.48 |
|  |  |  | 5. | Техника бросков в прыжке. Взаимодействие двух игроков через «заслон». Учебная игра 5х5. | Техника бросков одной и двумя руками в прыжке. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Повторить теоретиче-ский материал. Учебник стр.44 |
|  |  |  | 6. | Тактические действия в нападении и в защите. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. | Тактические действия в нападении и в защите. (Т). Техника бросков одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Знать теоретиче-ский материал. Учебник стр.49-50. |
| **Раздел: Гимнастика- 12 часов** |
|  |  |  | 1. | Гимнастика. Инструктаж по Т.Б № . Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Эстафеты. | Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей (Т). Повороты в движении направо, налево. ОРУ на месте. Ю- из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок. Д- кувырок назад в полушпагат; равновесие на одной; выпад вперед; мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад (дев. и юн) - учет. Лазание по канату в два и три приема. Эстафеты с переноской набивных мячей. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, акробатических упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Знать Т.Б. во время занятий гимнасти-кой. Учебник стр.84 |
|  |  |  | 2. | Акробатика. ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами акробатики. Лазанье по канату. | Теория (Акробатика). Повороты в движении направо, налево. ОРУ на месте и в движении. Ю- из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок. Д- кувырок назад в полушпагат; равновесие на одной; выпад вперед; мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад (дев. и юн.). Лазание по канату в два и три приема. Эстафеты с элементами акробатики. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях акробатики. | Повторить теорию.Учебник стр.89 |
|  |  |  | 3. | Правила самоконтроля. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические элементы (кувырки, стойки, мост). | Правила самоконтроля (Т). Упражнения на гимнастической стенке. Ю- из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок. Д- кувырок назад в полушпагат; равновесие на одной; выпад вперед; мост и поворот в упор стоя на одном колене - учёт. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Повторить теорию.Учебник стр.18 |
|  |  |  | 4. | Олимпийские традиции, принципы, правила, символика. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Эстафеты. | Олимпийские традиции, принципы, правила, символика (Т). Обучение: Ю- подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату в три и два приема. Эстафета с набивными мячами (2 и 3кг.) | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в освоении висов и упоров. | Повторить теорию.Учебник стр.36 |
|  |  |  | 5. | Страховка и помощь во время занятий. Комбинация из акробатических упражнений. Д- упражнения на бревне, Ю- лазанье по канату. | Страховка и помощь во время занятий (Т). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. «Мост» из положения лежа (юн)-учет. «Мост» из положения стоя (дев)-учет. Комбинация из освоенных акробатических упражнений. Д- упражнения в равновесии на бревне Ю- лазание по канату. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Повторить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.28 |
|  |  |  | 6. | Олимпийское движение в России. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры на перекладине, брусьях. Эстафета с набивными мячами (2 и 3кг). | Олимпийское движение в России (Т). ОРУ с гимнастической палкой. Закреплен.техники: Ю- подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди,соскок. Лазание по канату в три и два приема. Эстафета с набивными мячами (2 и 3кг.) | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в гимнастических упражнениях, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Выучить теоретиче-ский материал, изученный на уроке. Учебник стр.34 |
|  |  |  | 7. | Висы и упоры. ОРУ без предметов. Развитие гибкости, коорд.способно-стей | Теория (висы и упоры). ОРУ без предметов. Соверш-е: Ю- подъем махом назад всед ноги врозь; подъём завесом вне. Д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди,соскок. Развитие гибкости и коорд.способностей: -упр-я в равновесии; -стойка на кистях переворот вперед с помощью; -серия кувырков вперед и назад. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Повторить теоретический материал урока. Учебник стр.87-88 |
|  |  |  | 8. | Помощь, страховка во время занятий на брусьях. Висы и упоры. Эстафеты с элементами гимнастики. | Помощь, страховка во время занятий на брусьях (Т). ОРУ у гимн. стенки. Обучение: ю-(брусья) из размахивания в упоре на руках-подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д- наскок в упор на н.ж., вис прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо,влево), удерживаясь рукой за жердь. Лазание по канату в два приема-учет. Эстафеты с элементами гимнастики.  | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Прыжки со скакалкой за 25 сек: ю-54 раза. Д- 60 раз. |
|  |  |  | 9. | Упражнения для самостоятельной тренировки. (Т). ОРУ с большими мячами. Висы и упоры на брусьях. | Упражнения для самостоятельной тренировки. (Т). ОРУ с большими мячами. Соверш-е: Ю-(брус.параллельные). Из размахивания в упоре на руках-подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д- наскок в упор на н.ж., вис прогнувшись на н.ж.с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом, удерживаясь рукой за жердь. Упражнения в равновесии-(дев). Стойка на кистях и переворот вперед с помощью- (юн).  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по гимнастике. | Составить комплекс УГГ. Учебник стр.148 |
|  |  |  | 10. | **Промежуточный контроль.** Висы и упоры на брусьях. Комбинация из 4-5 элементов на бревне (девушки). | Элементы строя. ОРУ в парах на сопротивление. Ю- из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь- учет. Д- наскок в упор на н.ж., вис прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом, удерживаясь за жердь- учет. Упр-я на развитие гибкости. Комбинация из 4-5 элементов на бревне-учет (девушки).  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Составить свой режим дня. |
|  |  |  | 11. | Опорные прыжки. Ю- согнув ноги. Д-боком с поворотом на 90 градусов.  | Теория (опорные прыжки). Изученные элементы строя. ОРУ без предм. Опорные прыжки: Ю- согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Д-боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). Подтягивание в висе на перекладине – учет (ю). Поднимание туловища из положения лежа на спине-учет (дев).  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы при выполнении опорных прыжков. | Повторить теорию. Учебник стр.90-91 |
|  |  |  | 12. | Опорные прыжки. Ю- согнув ноги. Д-боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты с элементами акробатики. | ОРУ в парах на сопротивление. Опорные прыжки: Ю- согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) -учет. Д-боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см) - учет. Эстафеты с элементами акробатики. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий (опорных прыжков), доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Составить комплекс ОРУ в движении. |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** |
|  |  |  | 1. | Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б № . Техника одновременного одношажного хода. | Значение, история, правила соревнований Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Повороты на лыжах. Обучение технике одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 4км. чередуя одновременный и попеременный ход. Командные гонки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать Т.Б. во время занятий Л\П. Учебник стр.123 |
|  |  |  | 2. | Теория (лыжная подготовка). Игра «Гонки с выбыванием». Эстафеты с применением лыжных ходов. | Теория (лыжная подготовка). Совершенствование техники одновременного одношажного хода. «Гонки с выбыванием», Эстафеты с применением лыжных ходов. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с лыжным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Знать технику лыжных ходов. Учебник стр.122 |
|  |  |  | 3. | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. Техника спусков, поворотов и торможений «плугом» и «упором». | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Спуск со склонов в средней и низкой стойке, торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий лыжной подготовкой. | Выучить теоретиче-ский материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 4. | Техника спусков, поворотов и торможений «плугом». Игра «Гонки с выбыванием». | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов «плугом». Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 4,5км. Игра «Гонки с выбыванием». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять технические действия при овладении техникой спусков, поворотов и торможений. | Упражняться в спусках с пологих и крутых склонов. Учебник стр.127 |
|  |  |  | 5. | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Прохождение дистанции до 4,5км. Игра «Догонялки». | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов «плугом». Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 4,5км. Игра «Догонялки». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в лыжных гонках, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Повторить теорию.Учебник стр.127-128 |
|  |  |  | 6. | Физическая культура, цели и формы организации. Передвижение до 4,5км на лыжах с чередованием изученных ходов. | Физическая культура, цели и формы организации. (Т). Передвижение до 4,5км на лыжах с чередованием изученных ходов. Спуск с крутого склона в низкой стойке, торможение и поворот «плугом»-У. Игра «Гонки с выбыванием». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Выучить теорет. материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 7. | Понятие о физическом здоровье. Прохождение дистанции 4,5км. Игра «Лыжники на местах». | Понятие о физическом здоровье. (Т). Повороты на лыжах на месте. Спуск в низкой стойке, поворот «плугом», подъем бегом на лыжах (техника произвольная). Прохождение дистанции 4,5км. чередуя изученные виды лыжных ходов. Игра «Лыжники на местах». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий на лыжах. | Знать технику лыжных ходов. |
|  |  |  | 8. | Техника конькового хода. Эстафеты с применением лыжных ходов. | Техника конькового хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике конькового хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой».-У. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Эстафеты с применением лыжных ходов.  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Знать технику конькового хода.  |
|  |  |  | 9. | Техника конькового хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой». Игра «Биатлон». | Техника конькового хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике конькового хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой». - У. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Игра «Биатлон». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. | Повторить теорию.Учебник стр.125 |
|  |  |  | 10. | Экипировка лыжника. Прохождение дистанции до 4,5км. Игра «Командные гонки». | Теория (экипировка лыжника). Размыкание и смыкание на лыжах. Передвижение на лыжах до 5км. с чередованием изученных ходов. Техника конькового хода-У. Игра «Командные гонки». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Теоретич. материал, изученный на уроке. Учебник стр.127 |
|  |  |  | 11. | Техника конькового хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Техника конькового хода-У. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения конькового хода, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Прохожде-ние на лыжах до 2 км. |
|  |  |  | 12. | Теория (экипировка лыжника). Гонка на лыжах 4,5-5 км. |  Теория (экипировка лыжника). Гонка на лыжах 4,5-5 км. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Повторить теор. материал пройден-ный на уроке. |
| **Раздел: Элементы единоборств- 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Элементы единоборств. Инструктаж по Т.Б № . Стойки и передвижения в стойке. Игра «Перетягивание в парах». | Значение, история, правила соревнований, Т.Б. во время занятий единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. «Перетягивание в парах». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий в единоборствах разными учениками. | Знать Т.Б. Учебник стр.134-137 |
|  |  |  | 2. | Виды единоборств. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов». | Виды единоборств. (Т). Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. «Бой петухов». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять элементы единоборств как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретический материал. |
|  |  |  | 3. | Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Игры «Бой петухов», «Вытолкни из круга». | Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. (Т). Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. «Бой петухов», «Вытолкни из круга». | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий единоборствами. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:Ю-30р.Д- 15р. |
|  |  |  | 4. | Правила поведения во время занятий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Правила поведения во время занятий. (Т). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. «Часовые и разведчики». | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Поднимание туловища из положения лежа за 30сек:Ю-24р.Д-21р. |
|  |  |  | 5. | Влияние занятий единоборствами на организм человека. Учебная схватка. | Влияние занятий единоборствами на организм человека. (Т). Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять элементы единоборств как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретический материал. Учебник стр.139 |
|  |  |  | 6. | Упражнения в парах, приёмы страховки, подвижные игры. | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:Ю-30р.Д- 15р. |
| **Раздел: Спортивные игры (волейбол)- 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Волейбол. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Передвижения, остановки и стойки. Учебная игра. | Т.Б.во время спортивных игр. Значение, история, правила игры в волейбол. (Т). Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении. Передвижения, остановки и стойки волейболиста. С- варианты техники приема и передач мяча (верхняя, нижняя): а) на месте индивидуально и в парах; б) после перемещения. Учебная игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять игру волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать Т.Б. Учебник стр.75-77 |
|  |  |  | 2. | Влияние игровых упр-й на развитие координац-х и кондиционных способностей. Техника приёма, передач, подач мяча. Учебная игра. | Влияние игровых упр-й на развитие координац-х и кондиционных способностей. Психологические процессы. (Т). Прием и передачи мяча на месте индивидуально и в парах; после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи .- С. С- техника подач мяча (верхняя, нижняя): а) имитация подачи и подача в стенку с 6-7м.; б) подача на партнера с 8-9м. в) подачи через сетку с укороченного расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в волейболе, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Повторить теорию. Учебник стр.77-79 |
|  |  |  | 3. | Правила игры в волейбол. Техника приёма, передач, подач мяча. Учебная игра. | Правила игры в волейбол: понятие о взаимодействии игроков в нападении (Т). Подачи из-за лицевой линии; с изменением полета мяча в правую и левую части площадки. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность. Прием мяча после подачи с послед. передачей в зону 3. Учебная игра по упрощенным правилам. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований. | Знать теорет. материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 4. | Элементы строя. Варианты нападающих ударов через сетку. Учебная игра. | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Варианты нападающих ударов через сетку: а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега 1,2,3 шага; б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку); в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча; г) атакующие удары по ходу. Учебная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в волейболе различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Прыжки вверх из полуприседа: Ю-15р. Д- 12р. |
|  |  |  | 5. | Элементы строя. Варианты нападающих ударов через сетку. Учебная игра. | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Варианты нападающих ударов через сетку: а) имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега 1,2,3 шага; б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку); в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча; г) атакующие удары по ходу. Учебная игра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий волейболом. | Прыжки вверх из полуприседа:Ю-15р.Д- 12р. |
|  |  |  | 6. | Перестроения в колонне. Спец. прыжковые упр-я. Варианты нападающих ударов. Учебная игра. | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Варианты нападающих ударов через сетку: а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега 1,2,3 шага; б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку); в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча; г) атакующие удары по ходу; д) атакующие удары против блокирующего. Учебно-тренировочная игра.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий в волейболе разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Подтягивание в висе на перекладинеЮ-11р Поднима-ние туловища 30с Д- 23р. |
| **Раздел: Лёгкая атлетика- 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка прыжковая». | Т.Б. во время занятий Л.А.-(Т). Спец. прыжковые упр-я. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- О. Отработка 3-х последних шагов разбега. Упр-я с набивными мячами до 4кг. (4-6упр. по 4-6 повторений). Игра «Удочка прыжковая». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении прыжков в высоту. | Знать Т.Б. Учебник стр.102 |
|  |  |  | 2. | Теория (прыжки). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Встречная эстафета. | Теория (прыжки). Спец. прыжковые упр-я. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» - У. Прыжки через препятствия на точность приземления. Встречная эстафета. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвиваю-щих упражнений. | Повторить теорию. Учебник стр.109-110 |
|  |  |  | 3. | Значение Ф.К. для всестороннего развития личности. Бег со старта с гандикапом. Бег с низкого старта 5-6х30-40м. | Значение Ф.К. для всестороннего развития личности. (Т). Спец. беговые упр-я. Старты из различных И.П. Бег со старта с гандикапом. Бег с низкого старта 5-6х30-40м. Бег с ускорением на расстоянии до 80м. Игра «Бегуны и пятнашки». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать теоретический материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 4. | Техника метания мяча на дальность. Бег 60м. Игра «Охотники и утки». | Техника метания мяча на дальность. (Т). Повороты в движении. ОРУ в движении. Метание мяча (150г.) на дальность с 6-8 шагов разбега-О. Бег 60м.-У. Игра «Охотники и утки».  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. | Повторить теорию. Учебник стр.115 |
|  |  |  | 5. | Метание мяча 150гр. на дальность. Учебная игра в лапту. | ОРУ в движении. Метание мяча 150гр. на дальность с полного разбега-У. Длительный бег до 20мин. с равномерной скоростью. Учебная игра в лапту. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в легкой атлетике. | Прыжки со скакалкой за 25сек.-М-56р.Д-60р. |
|  |  |  | 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м). Игра «Снайперы». | Прыжки в длину с разбега-У. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния дев.-12-14 м, юн.- до 16 м. Игра «Снайперы». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий легкоатлетиче-скими упражнениями. | Повторить теорию. Учебник стр.108 |
| **Раздел: Спортивные игры (футбол, лапта) - 6 часов** |
|  |  |  | 1. | Футбол, лапта. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Ловля и передачи, удары по летящему мячу. Учебные игры. | Инструктаж по Т.Б. во время занятий спортивными играми. Правила игры в лапту, в футбол (Т). Лапта- Бег с уклонением и увертыванием. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу с подачи. Футбол – удары по летящему мячу различными способами. Отбор мяча у соперника. Учебные игры. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в играх-лапта, футбол, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Знать Т.Б. на уроках спортигр. Учебник стр.66 |
|  |  |  | 2. | Дыхательная гимнастика. Тестирование. Игра в футбол, лапту (тактические действия в защите). | Дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упр-ями. (Т). Тестирование. Удары битой по мячу с подачи партнера; ловля мяча после подачи с последующим осаливанием. Игра по правилам.6х6. Остановка летящего мяча; отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч. Игра в футбол (тактические действия в защите). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать правила игры в лапту (д); в футбол (м). Учебник стр.148 |
|  |  |  | 3. | Тестирование. Ловля и передачи, удар битой по мячу. Учебные игры-лапта, футбол (тактика защиты и нападения). | Тестирование. Удар битой по мячу с подачи партнера-учет (дев). Удар по летящему мячу различными способами (футбол) -(юн) Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча. Учебные игры-лапта (д); футбол (ю)- тактика защиты и нападения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять игры-лапта и футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Упражняться в подтягива-нии в висе на перекладине. |
|  |  |  | 4. | **Итоговый контроль.** Тестирование. Учебные игры-лапта, футбол (тактика защиты и нападения). | Тактика защиты и нападения (Т). Тестирование. Учебно-тренировочные игры лапта- (дев.). Футбол- (юн).- тактика защиты и нападения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. | Знать правила игры в лапту, футбол. |
|  |  |  | 5. | Теория. Удары по летящему мячу различными способами (футбол). Учебная игра. | Теория. Удар битой по мячу с подачи партнера-Учет (дев). Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча. Удар по летящему мячу различными способами (футбол) -У.(юн) Учебно-тренировочные игры-лапта (д); футбол (ю)- тактика защиты и нападения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.72-73 |
|  |  |  | 6. | Тактика защиты и нападения (Т). Учебно-тренировочные игры лапта- (дев.). Футбол- (юн). | Тактика защиты и нападения (Т). Учебно-тренировочные игры лапта- (дев.). Футбол- (юн).- тактика защиты и нападения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Представлять спортивные игры (футбол, лапта) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретиче-ский материал урока. |