

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Квант»

Директор MAOY
«Гимназия «Квант»



Е.Л. Киселёва

"Согласовано"

Заместитель директора

И.А. Егорова

12.09.2018 г.

Рассмотрено

на заседании MC

протокол № 1 от "12" 09 20 18 г.

Руководитель MC

Л.М. Голубинская

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 5-8

Учитель Кузьменков Сергей Михайлович

Учебный год 2018-2019

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе Лях В.И Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.

Виленского, В.И Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013г.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Учебник Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Виленского. Москва: «Просвещение», 2010г. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений В.И.Лях, А. А.Зданевич. Москва; «Просвещении», 2010г.;

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а)

подпись

расшифровка подписи

Кузьменков Сергей Михайлович

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- учебного плана;
- «комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
- Лях В.И Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013г;
- Лях В.И. Физическая культура: 8-9 кл. : метод. пособие/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М. :Просвещение, 2007
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений/ М.Я. Виленского, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Виленского. Москва: «Просвещение», 2010г;

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений В.И.Лях, А. А.Зданевич. Москва; «Просвещении», 2010г.;

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Выбор учебной программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что содержание и методический аппарат данной программы обеспечивают выполнение требований, представленных в ФГОС. Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура»

Цель программы: освоение учащимися 5-8 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью, обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

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

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

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к Основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи

с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В 5-8 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой,

желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году (в начале и в конце года).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-14 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,2	5,9-5,4	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182

		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	0	2-5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным

играм и лёгкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа рассчитана на 102ч в год по 3 ч в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения на транспорте и на дорогах.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: « способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; » способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» обучающихся 5 класса**

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» обучающихся 6 класса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- 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 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Планируемые результаты изучения предмета

«Физическая культура» обучающихся 7 класса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- 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 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Обучающийся получит возможность научиться:

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» обучающихся 8 класса**

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической

нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 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 3 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 четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;

проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Содержание курса

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы.

Знание о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)

5-7 классы

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности

Цель и задачи современного олимпийского движения.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

Физическая культура в современном обществе

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто - весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Здоровье и здоровый образ жизни

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Первая помощь при травмах

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков)

8 класс

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правилами безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно - экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи и 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

5 класс

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (базовая часть 21 час + вариативная часть 14 часов)

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега.

История лёгкой атлетики

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх, на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке проведения занятий.

Гимнастика (15 часов)

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

История гимнастика. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организуемые команды и приёмы

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80— 100 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Овладение техники приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжки, акробатические упражнения и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней, и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. **Освоение техники нижней прямой подачи**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей (В течение уроков)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

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

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для пояса

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук

Упражнения для развития силы ног

Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития локомоторной ловкости

6 класс

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (базовая часть 21 час + вариативная часть 14 часов)

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке проведения занятий.

Гимнастика (15 часов)

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Висы и упоры

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Овладение техникой приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжки, акробатические упражнения и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней, и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. **Освоение техники нижней прямой подачи**

Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6м.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0).

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей (В течение уроков)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

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

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для пояса

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук

Упражнения для развития силы ног

Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития локомоторной ловкости

7 класс

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (базовая часть 21 час + вариативная часть 14 часов)

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд–вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке проведения занятий.

Гимнастика (15 часов)

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100— 115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника.

Овладение техникой бросков мяча.

Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение технике движений. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол (13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Овладение техники приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжки, акробатические упражнения и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней, и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. **Освоение техники нижней прямой подачи**

Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6м.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0).

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей (В течение уроков)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

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

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для пояса

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук

Упражнения для развития силы ног

Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития локомоторной ловкости

8 класс

Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол (21 час)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмёрка»).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол(13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжки, акробатические упражнения и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1,3:2, 3:3. Дальнейшее обучение техники движений.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-

силовых способностей.

Бег с ускорением, бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней, и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Дальнейшее развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи

Освоение техники прямого нападающего удара.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика (15 часов)

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Освоение строевых упражнений

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование двигательных способностей.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110—115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Висы и упоры

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Девочки: 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 координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями

Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика (Базовая часть – 21 час + вариативная часть – 14 часов)

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30

- от 70 до 80м

- до 70м

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд–вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке проведения занятий.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих лёгкоатлетов, баскетболистов, волейболистов и т.д.

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук. Туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.

Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Лёгкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		класс			
		5	6	7	8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры	30	30	30	21
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	15
1.3	Легкая атлетика	16	16	16	21
1.4	Кроссовая подготовка	12	12	12	18
2	Вариативная часть				
2.1	Легкая атлетика				13

2.2	Спортивные игры				14
	Итого	68	68	68	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты			Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные	

Лёгкая атлетика 10 часов

1	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Инструктаж по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. <i>Олимпийские игры древности</i> . ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения (бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении). Бег на короткие дистанции; Высокий старт: 1)	1	<p>Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p> <p>Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p>	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>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</p>	
---	---	---	---	--	---	--

	объяснение; 2) показ; 3) выполнение команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Старты из различных исходных положений по зрительному сигналу.						
2	Беговые упражнения: Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. <i>закрепления новых знаний</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, Спортивные игры.	1	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта.	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	
3	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>закрепления новых знаний</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением 30-40 м, (финишную линию пробегать с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом); круговая эстафета, специальные беговые упражнения, развитие	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники высокого	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

		скоростных качеств. Спортивные игры		старта			
4.	Беговые упражнения: Развитие скоростной выносливости <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 30 до 40. скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.60 м на результат. Игра	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
5.	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>закрепления новых знаний</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Бег «эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Спортивные игры	1	Уметь демонстрировать технику челночного бега 3x10м Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10м	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	
6.	Прыжковые упражнения Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с	1	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном	Учиться ответственно относиться за общее благополучие, и умению не создавать	

	<p>силовых способностей.</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30с на результат.</p>			<p>с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>конфликтов.</p> <p>Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
7.	<p><i>Прыжковые упражнения</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p><i>изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Прыжок в целом. Создать представление о технике прыжка в длину. Специальные прыжковые упражнения. Рассказ о технике прыжка в длину с разбега. Показ техники прыжка в длину с неполного разбега.(7-9 шагов). Просмотр фильмов, фотоснимков по данной тематике. Опробование техники прыжка в длину Оценка</p>	1	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	

		уровня физической подготовки (сгибание и разгибание рук). Спортигры				
8.	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p><i>Изучения и первичного закрепления новых знаний</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение отталкиванию в прыжке;</p> <p>Имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.</p> <p>Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.</p> <p>Многоскоки с выталкиванием вверх и выведением таза вперед.</p> <p>Выполняя прыжки в длину с 2-3 шагов, прыгуны должны отталкиваться только вверх, обращая при этом внимание на полное выпрямление толчковой ноги. Это упражнение хорошо выполнять через</p>	1	<p>Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p> <p>Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.</p> <p>К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>

		<p>планку на высоте 50-80 см. Во всех случаях при отталкивании маховая нога, согнутая в коленном суставе, энергичным движением выводится вперед и вверх от бедра. Носок маховой ноги берется на себя, таз в свою очередь выводится вперед.</p> <p>Спортигры.</p>				
9.	<p>Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p><i>изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6 – 8 метров. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры</p>	1	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>
10.	<p>Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Метание м. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держания мяча; разбег; правильное приложение усилий при метании; заключительное</p>	1	<p>Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по</p>	<p>П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу,</p>

	<i>комбинированный</i>	(финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры		неподвижной мишени с места и с разбега.	расхождения эталона реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	ответственность, причины неудач.	
--	------------------------	---	--	---	---	----------------------------------	--

Кроссовая подготовка 8 часов

11	<i>Кроссовая подготовка</i> Развитие выносливости. <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 6 минут бег – на результат.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
12	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				упражнений, направленных на развитие выносливости	ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
13	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры	1	Уметь выполнять корректировку техники бега. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
14	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
15	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	

					затруднения и обращаться за помощью.		
16	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
17	Кроссовая подготовка Гладкий бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
18	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				развитие выносливости	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
--	--	--	--	--------------------------	---	--	--

Баскетбол 21 час

19	Баскетбол Техника передвижения остановок, поворотов и стоек. <i>обучение</i>	Инструктаж по баскетболу. История баскетбола. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, оббеганием препятствий (набивных мячей, стоек и т.д.) Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа. Бег по всей площадке; в местах пересечения	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
----	---	--	---	---	--	---	--

		<p>линий выполняются остановки, повороты. Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка – поворот и бег в другую сторону. Эстафеты на основе различных способов перемещений</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану»</p>				
20	<p>Техника передвижения остановок, поворотов и стоек. <i>комплексный</i></p>	<p>Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом.</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»					
21	Ловля и передача мяча. <i>обучение</i>	ОРУ с мячом. Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в парах, тройках, квадрате, круге без сопротивления защитника: (броски мяча в стену с различных расстояний и ловля мяча после отскока, броски и ловля с разной силой и высотой). Построение в шеренгах. Передача в парах друг другу.	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

		<p>То же, но мяч следует из одной шеренги в другую зигзагообразно поочередно каждому.</p> <p>То же, но после передачи ученик перебегает на место напротив стоящего партнера.</p> <p>Построение во встречных колоннах: мяч передается из колонны в колонну с последующим переходом.</p> <p>Построение в круге с одним в центре. Первая передача выполняется стоящему в центре, и передавший мяч следует на его место. Тот, кто находится в центре, передает мяч очередному в круге и идет на освободившееся место. Игра «Борьба за мяч»</p>				
22	<i>Ловля и передача</i>	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной,	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность	Учиться ответственному отношению

	<i>мяча.</i> <i>комплексный</i>	бокoм) по сигналу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления защитника. Игра «Борьба за мяч».		Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
23	<i>Ловля и передача мяча.</i> <i>учетный</i>	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого (касание рукой различных частей тела соперника). Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления защитника. Эстафеты с мячом.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
24	<i>Ведение мяча на месте и в движении</i> <i>Изучение</i>	Подводящие упражнения: 1. Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волно-	1	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча. Знать технику	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную	

	<p><i>нового материала</i></p>	<p>образным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.</p> <p>2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).</p> <p>3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз -</p>		<p>ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.</p>	<p>учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
--	--------------------------------	--	--	--	---	---	--

		<p>вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.</p> <p>4. Мяч на полу толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч.</p> <p>Ведение мяча на месте:</p> <p>1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседе.</p> <p>3. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).</p> <p>4. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах).</p> <p>Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>вниз — низкий отскок;</p> <p>б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое).</p> <p>Ведение шагом и в движении:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.2. Ведение шагом на коленях.3. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.4. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.5. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом,				
--	--	--	--	--	--	--

		то бегом.					
25	Ведение мяча с изменением направления <i>комплексный</i>	ОРУ. Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой. 2. Ведение по разметке баскетбольной площадки. 3. Ведение мяча зигзагами («змейкой») 4. Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим — иглой; нитка — все остальные игроки. Куда иглой, туда и нитка. 5. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева. 6. Ведение мяча вокруг	1	Уметь демонстрировать технику ведения мяча. Знать правила мини – баскетбола.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	

		<p>препятствий.</p> <p>7. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.</p> <p>8. Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.</p> <p>9. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.</p> <p>10. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.</p> <p>11. Сочетание ведения с другими приемами.</p> <p>12. Ведение, остановка и поворот.</p>				
26	<p><i>Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.</i></p> <p><i>учетный</i></p>	<p>1. Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий.</p> <p>2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость.</p> <p>3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким</p>	1	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p> <p>Знать правила игры в мини – баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>

	<p>подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений.</p> <p>4. Ведение в парах — «Догонялки».</p> <p>5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой.</p> <p>6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей).</p> <p>7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м.</p> <p>8. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из различных и.п.</p> <p>9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.</p> <p>10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной</p>			<p>взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
--	---	--	--	--	--	--

		лицевой линии. 11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.				
27	Броски мяча <i>Изучение нового материала</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча 1.Объяснение техники броска и показ наглядных пособий. 2. В парах, без мяча. И.П. - стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 - выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз. 3. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз. 4. И.П.- рука прямая вытянутая вверх - вперед	1	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. Знать технику броска мяча в корзину.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

		<p>(работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.</p> <p>6. И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, 2 - выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.</p> <p>7. То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.</p> <p>8. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной;</p> <p>9. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения;</p> <p>8) Подвижные игры.</p>				
28	Броски мяча <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.	1	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих	Учиться ответственному отношению за общее

	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. В колоннах под углом к щиту. Первый бросает, сам подбирает мяч, передает следующему и идет в конец колонны. При изучении броска с ближней дистанции в движении внимание обращается на формирование навыка с получением мяча при ловле переводить возможно быстрее взгляд на корзину. Вначале выполняются подводящие упражнения: Выбежать из колонны и с разбега выполнить прыжок под кольцом с</p>		<p>Знать технику броска мяча в корзину.</p>	<p>множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
--	--	--	---	---	---	--

		<p>имитацией броска. Преподаватель стоит на пути движения ученика к кольцу в районе получения мяча для броска. Мяч он держит на вытянутой руке. Задача ученика – в движении снять мяч с руки преподавателя и выполнить бросок. То же, но в момент получения мяча преподаватель его слегка подбрасывает (в первых упражнениях вертикально вверх, а затем постепенно навстречу). Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>				
29	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Объяснение и показ. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. То же, что в упр. 2, но в</p>	1	<p>Корректировка техники ведения мяча. Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>

		<p>момент овладения мячом нападающим: после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса; после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; после прекращения игроком ведения мяча; после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.</p>					
30	<p>Вырывание и выбивание мяча. <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п. То же, но</p>	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу ;осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	

		<p>в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п.: стоя, сидя, лежа на полу и т. п. для овладения летящим или катящимся мячом. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог). Игра «Борьба за мяч без правил».</p>			<p>существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>		
31	<p>Тактика свободного нападения. <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Игровые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех</p>	1	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,</p>	

		стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.			сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	причины неудач)	
32	Позиционное нападение	ОРУ с мячом. Расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача. 1) Построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч; 2) Построение в	1		П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

		<p>треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;</p> <p>3) Три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;</p>				
33	<i>Нападение быстрым прорывом</i>	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. 1)</p> <p>Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной</p>	1		<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>

		<p>скорости без ведения мяча; 2) То же, но в тройках; 3) Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.</p>					
34	<p>Нападение быстрым прорывом. <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала. В а р и а н т: I. Игра у щита проходит</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	

		<p>без ведения, только за счет передач.</p> <p>2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).</p>				
35	<p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место.</p> <p>Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в</p>	1	<p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>

	<p>середине. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		выполнения комбинации «передай мяч и выходи». Учебная игра.					
36	Взаимодействие двух игроков. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		<p>вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».</p> <p>Учебная игра.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики 15 часов

37	<i>Гимнастика Инструктаж по ТБ,</i>	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических	1	Знать значение гимнастических упражнений для	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Оказание бескорыстной помощи своим	
----	--	---	---	--	---	------------------------------------	--

	<p>инструктаж по гимнастике. Напрыгивания и спрыгивания. Изучение нового материала</p>	<p>упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых. Локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки на мягкость приземления. Подвижные игры.</p>		<p>сохранения правильной осанки. Знать различие строевых команд, чётко выполнять строевые приёмы</p>	<p>учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	
38	<p>Напрыгивания и спрыгивания. совершенствование</p>	<p>ОРУ. Строевые упражнения. Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, заданием</p>	1	<p>Уметь напрыгивать и спрыгивать с возвышенностей</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать</p>	

		<p>на мягкость приземления; прыгивание со скамейки, гимнастической стенки на мягкость приземления. Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 градусов, лазанье по наклонной скамейке.</p>			<p>и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
39	<p>Висы и упоры. Строевые упражнения. <i>комплексный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Вис согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Соскоки. Из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90 градусов. Из упора сзади взмахом ногами вперед;</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	

		то же с поворотом на 90 градусов, из виса стоя прыжком упор, опускание в вис, лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.					
40	Висы и упоры. Строевые упражнения. <i>учетный</i>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из изученных элементов. Упражнения на низкой и средней перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе –на результат.	1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
41	Развитие силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных положений.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

		рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.		
42	Развитие скоростно-силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных положений.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
43	Акробатические упражнения <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.			цель и пути её достижения.		
44	Акробатические упражнения Развитие гибкости <i>совершенствование</i>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения степ-аэробики.	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
45	Прыжки со скакалкой. <i>комплексный</i>	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых, координационных	1	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		способностей.					
46	Опорный прыжок <i>Изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками <i>Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота 80-100см). Развитие координационных способностей. Спортигры.</i>	1	Уметь выполнять опорные прыжки.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

Волейбол 12 часов

47	Волейбол Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Вводный</i>	История волейбола. Основные правила игры волейбол. Правила техники безопасности. ОРУ. СУ. Стойка волейболиста. 1. Ходьба, ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. 2. Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами. 3. Бег с изменением темпа передвижения. 4. Из различных исходных положений по сигналу бег лицом, спиной вперед, боком приставными шагами на 10—15 м. 5. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх, перекладывание мяча с руки на руку, броски мяча	1	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
----	---	---	---	---	--	--	--

		<p>за голову, толчки мяча ногами.</p> <p>6.. Из положения — упор сзади — бег на руках и ногах вперед и назад.</p> <p>7. Из положения упор на согнутых ногах (туловище в горизонтальном положении) бег вперед и назад.</p> <p>8. Упражнения на расслабление — потряхивание ногами и руками. В стойке волейболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выпад вправо, влево, шаг вперед, назад; -приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; -двойной шаг вперед, назад. <p>Действия с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скачок вперед одним шагом в стойку. 2.Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону. 3.По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. 4.В стойке перемещения по сигналу в стороны, 					
--	--	--	--	--	--	--	--

		вперёд, назад. 5.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.					
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Игра с мячом одного игрока. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с изменением направления, скорости; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д); челночный бег; Игра «Воробьи и вороны», «Пионербол» с двумя мячами.	1	Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки. Корректировка техники выполнения упражнений.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
49	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>совершенствование</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передвижения с бросками и ловлей мяча. Метание малого и набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Подвижные игры и Эстафеты: Занимающиеся располагаются в колоннах	1	Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки. Корректировка техники выполнения упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

		в 17 м от стенки и поочередно каждый из колонны выполняет перемещения: вначале 5 м бегом вперед, затем 5 м приставными шагами левым боком вперед, затем 5 м правым боком вперед с последующей передачей мяча в стенку (5 поточных передач с расстояния 2 м от стенки) и возвращается в свою колонну.					
50	Прием и передача мяча сверху двумя руками. <i>Изучение нового материала</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 1. Ходьба на носках прямо и с поворотом носков внутрь, наружу. 2. Ходьба скрестным шагом прямо и спиной вперед. 3. Ходьба выпадами вперед (влево-вперед, вправо-вперед) с круговыми движениями руками. 4. Бег с активным выпрямлением ног впереди и полным сгибанием сзади. 5. Бег с наклоном туловища вперед, назад и	1	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений. Знать расположение кистей пальцев рук на мяче.	П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. К.: Задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	

	<p>выпрямленными ногами.</p> <p>6. Передвижение в положении упора лежа на руках. Партнер держит за ноги.</p> <p>7. Броски набивного мяча партнеру снизу в согнутом положении, не разгибая туловища.</p> <p>8. Круговые движения с набивным мячом двумя руками над головой с вращением туловища.</p> <p>9. Из упора сзади, держа набивной мяч ногами, круговые вращения ногами влево и вправо.</p> <p>10. Из упора лежа на согнутых руках, держа набивной мяч ногами, прогнуться.</p> <p>11. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке.</p> <p>12. Прыжки на месте с поворотом влево и вправо на 180-360°.</p> <p>Обучение исходному положению к передаче мяча двумя руками сверху.</p> <p>1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.</p> <p>2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		<p>на месте и после перемещения.</p> <p>3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом .</p> <p>4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.</p> <p>5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.</p> <p>6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>передаёт мяч сверху двумя руками.</p> <p>Методическое указание.</p> <p>После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.</p> <p>7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.</p> <p>8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.</p> <p>9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>				
51	<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.</p> <p>2. Бег, бег с ускорением на 5-10 м.</p> <p>3. Бег приставными шагами влево и вправо.</p> <p>4. Бег с изменением</p>	1	<p>Уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Знать технику перемещения, верхней подачи</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

	<p>направлений.</p> <p>5. Сгибание рук с опорой о стену. Толчком кистей о стену принять вертикальное положение.</p> <p>6. Упражнение в парах. Броски набивных мячей (весом 1 кг) вперед-вверх одной рукой из-за головы на расстояние 6 м.</p> <p>7. То же, что и упр. 6, но через сетку.</p> <p>8. Упражнение в парах, стоя спиной друг к другу, руки вверху, держа за кисти партнера. Поочередно наклоняясь вперед, поднимать партнера на спину. При наклоне вперед руки не сгибать, чрезмерно вперед не наклоняться.</p> <p>9. Упражнение в парах. Взявшись за руки, занимающиеся стремятся перетянуть друг друга через линию, проведенную между ними.</p> <p>10. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>11. Прыжки через набивной мяч с активным махом руками.</p> <p>Упражнение в парах.</p> <p>1. Одна передача мяча над собой, другая партнеру.</p>		над собой.	совместной деятельности.		
--	--	--	------------	--------------------------	--	--

		<p>Занимающиеся располагаются на расстоянии 4 м друг от друга.</p> <p>2. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, другой выбегает под мяч, ловит его согнутыми руками на уровне головы и имитирует передачу. Следует добиться, чтобы занимающиеся быстро перемещались к месту падения мяча так, чтобы ловля мяча осуществлялась в статичном положении.</p> <p>3. То же, что и упр. 1, но партнер ударяет мячом о землю, занимающийся перемещается и ловит отскочивший от пола мяч.</p> <p>4. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.</p> <p>Методическое указание. Упражнения 4-5 можно проводить в форме соревнования: какая из троек (пар) выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.</p> <p>5. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.</p> <p>6. В парах. Передача мяча через сетку.</p> <p>7. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).</p> <p>Эстафета: Занимающиеся из колонн поочередно подбегают к стенке, берут лежащие там мячи и выполняют 5 передач над собой и 5 передач в стенку, а затем возвращаются в свою колонну.</p>				
52	<i>Прием и передача мяча</i>	ОРУ. 1. Ходьба с	1	Уметь выполнять передачи снизу	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во	Учиться принимать образ «хорошего

	<p><i>снизу</i></p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>попеременными вращениями руками вперед-назад.</p> <p>2. Ходьба в полуприседе, руки за головой.</p> <p>3. Ходьба выпадами, руки на поясе.</p> <p>4. Бег приставными шагами левым и правым боком вперед.</p> <p>5. Бег с прыжками на обеих ногах.</p> <p>6. Упражнение в парах. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.</p> <p>7. Сидя на полу. Пружинящие наклоны вперед с помощью партнера.</p> <p>8. Упор лежа. Перемещение на руках по кругу (влево и вправо).</p> <p>9. Упражнение в парах. Касаясь спиной друг друга, одновременные приседания. Вставая, вперед не наклоняться.</p> <p>10. Прыжки на месте толчком двумя ногами, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади.</p> <p>11. Упражнения на расслабление.</p> <p>Потряхивание ногами и</p>		<p>над собой.</p> <p>Знать способ соединения кистей при приеме снизу.</p>	<p>время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
--	---	---	--	---	---	---	--

	<p>руками. Ознакомление с исходным положением перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Имитация приёма мяча в исходном положении.2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:<ol style="list-style-type: none">а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.					
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд ; боком приставными шагами .</p> <p>8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.</p> <p>9. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.</p> <p>10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</p> <p>11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.</p> <p>Эстафеты.</p>				
53	<p>Прием и передача мяча снизу</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>1. Ходьба, ходьба на носках, пятках, на внутренней и наружной стороне стоп.</p> <p>2. Бег, бег с поворотами на 360° через левое, правое плечо.</p> <p>3. Бег скрестным шагом.</p> <p>4. Семенящий бег.</p> <p>5. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</p> <p>6. Из упора лежа сгибание</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой.</p> <p>Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>

	<p>и разгибание рук</p> <p>7. Из средней стойки, из положения сидя, лежа на полу по сигналу — рывок на 5 м вперед,</p> <p>8. Броски набивных мячей правой, левой рукой сверху-вниз.</p> <p>В момент броска рука выпрямлена. Кисть, надавливая на мяч, захлестывающим движением опережает предплечье.</p> <p>9. Подвижная игра. Одна команда располагается на волейбольной площадке (без сетки) между линиями нападения. Игроки другой — выстраиваются на лицевых линиях. Игроки, стоящие на лицевых линиях, перебрасывают мяч друг другу и стремятся поразить соперников. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Побеждает команда, выбившая большее количество игроков соперника за 5 мин.</p> <p>11. Прыжки вверх толчком двумя ногами у баскетбольного щита или столба,</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		<p>доставая произвольно установленную отметку. При выполнении прыжков необходимо добиться энергичного маха руками вниз-вперед-вверх. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Упражнение в парах: 1. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук снизу-вперед-вверх.</p> <p>2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.</p> <p>3. Занимающиеся в колонне по одному. учитель не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.</p> <p>4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч одним занимающимся, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.</p> <p>5. То же, что и упр. 4, но занимающиеся построены в зоне 1 и перемещаются влево.</p> <p>6. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.</p> <p>7. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.</p> <p>8. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.</p>				
54	<i>Верхняя и</i>	Стойка игрока.	1	Уметь выполнять	П.: Учиться контролировать и	Учиться принимать

	нижняя передача мяча <i>совершенствование</i>	Перемещение в стойке. ОРУ. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр		сочетание верхней и нижней передачи мяча	оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
55	Нижняя прямая подача мяча. <i>Изучение нового материала</i>	Ходьба в переменном темпе (3-4 небольших шага быстро, 3-4 больших шага медленно). 2. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук. 3. Ходьба с выпадами вперед и с поворотами туловища влево и вправо. 4. Бег в переменном темпе (2-3 небольших шага быстро, 2-3 больших шага медленно). 5. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад. 6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. 7. Броски набивных мячей правой, левой рукой свеху-вниз. Обучение нижней прямой подаче: 1. Мяч расположить на	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	

		<p>ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол (10-15 раз). 2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад. 3. Выполнить подачи мяча в стену. 4. Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. 5. Подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.</p>				
56	<p>Нижняя прямая подача мяча <i>комплексный</i></p>	<p>Ходьба в переменном темпе (3-4 небольших шага быстро, 3-4 больших шага медленно). 2. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук. 3. Ходьба с выпадами вперед и с поворотами туловища влево и вправо. 4. Бег в переменном темпе (2-3 небольших шага быстро, 2-3 больших шага медленно). 5. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад.</p>	1	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.</p>	<p>П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

		<p>6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Броски набивных мячей правой, левой рукой сверху-вниз.</p> <p>Подачи мяча:</p> <p>1. Подачи через сетку с расстояния 3, 6 м от сетки.</p> <p>2. Подачи в правую и левую половины площадки.</p> <p>3. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.</p> <p>Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).</p>				
57	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</p>	1	<p>Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>	<p>П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>
58	<p>Развитие</p>	<p>ОРУ на локальное</p>	1	<p>Уметь</p>	<p>П.: Учиться контролировать и</p>	<p>Оказание</p>

	координационных способностей. <i>комплексный</i>	развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
--	--	---	--	--	---	--	--

Лёгкая атлетика 6 часов

59	Легкая атлетика Спринтерский бег Высокий старт <i>Развитие скоростных способностей.</i> <i>Обучение</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. Бег из различных исходных положений. Бег со старта в гору 2 -3 x 10 – 15 метров.	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Знать технику высокого старта.	П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. К.: Задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	
60	Развитие скоростной выносливости <i>учётный</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3x10м. Бег 60м –на результат.	1	Знать упражнения для развития скоростной выносливости.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

					ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	
61	<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Развитие силовых способностей и прыгучести.</i></p> <p><i>учётный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнёра; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. Прыжки в длину с места – на результат.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).</p>
62	<p>Метание малого мяча</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>ОРУ. СУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6 – 8 метров. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с</p>	1	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>

	<i>изучение нового материала</i>	места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры					
63	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей <i>комбинированный</i>	Метание м. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держания мяча; разбег; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
64	Эстафетный бег <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.	1	Уметь передавать эстафетную палочку. Знать технику передачи эстафетной палочке.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
Кроссовая подготовка 4 часа							
65	Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1		Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной	Оценивать собственную	

	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.			задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
66	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
67	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

					точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
68	Подвижные игры Повторение пройденного <i>совершенствование</i>	Подведение итогов	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты			Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные	

Лёгкая атлетика 10 часов

1	Знания о физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой. Беговые	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	
---	--	--	---	---	---	--	--

	<p>упражнения:</p> <p><i>вводный</i></p>	<p>спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. <i>Олимпийские игры древности</i>. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения (бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении). Бег на короткие дистанции; Высокий старт: 1) объяснение; 2) показ; 3) выполнение команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Старты из различных исходных положений по зрительному сигналу.</p>		<p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p> <p>Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
--	---	--	--	---	--	--	--

2	<p>Беговые упражнения: Высокий старт (стартовый разгон) Развитие скоростных способностей.</p> <p><i>изучение нового материала</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения (бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении; бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении). ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Старты из различных исходных положений по зрительному сигналу. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p>	1	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</p>	<p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>
3.	<p>Беговые упражнения: Развитие скоростной выносливости</p> <p><i>учетный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 30 до 50. скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. 60 м на результат. Игра</p>	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>
4.	<p>Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег «эстафетный»: передача эстафетной</p>	1	<p>Пробегать с максимальной скоростью до 60м. Демонстрировать</p>	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее</p>

	бег. Развитие скоростных способностей. <i>изучение нового материала</i>	палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Спортивные игры		вариативное выполнение беговых упражнений	деятельности К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
5	Прыжковые упражнения Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>учётный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30с на результат.	1	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
6	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег;	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	

	<p>способом «согнув ноги»</p> <p><i>изучение нового материала</i></p>	<p>отталкивание; полет; приземление. Прыжок в целом. Создать представление о технике прыжка в длину. Специальные прыжковые упражнения. Рассказ о технике прыжка в длину с разбега. Показ техники прыжка в длину с неполного разбега.(7-9 шагов).</p> <p>Просмотр фильмов, фотоснимков по данной тематике.</p> <p>Опробование техники прыжка в длину Оценка уровня физической подготовки (сгибание и разгибание рук).</p> <p>Спортигры</p>		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>	<p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>занятий.</p>	
7	<p><i>Прыжковые упражнения</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростных качеств.</p> <p><i>изучения и первичного закрепления</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение отталкиванию в прыжке; Имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.</p>	1	<p>Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p> <p>Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.</p> <p>К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	

	<i>новых знаний</i>	<p>Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.</p> <p>Многоскоки с выталкиванием вверх и выведением таза вперед. Выполняя прыжки в длину с 2-3 шагов, прыгуны должны отталкиваться только вверх, обращая при этом внимание на полное выпрямление толчковой ноги. Это упражнение хорошо выполнять через планку на высоте 50-80 см. Во всех случаях при отталкивании маховая нога, согнутая в коленном суставе, энергичным движением выводится вперед и вверх от бедра. Носок маховой ноги берется на себя, таз в свою очередь выводится вперед.</p> <p>Спортигры.</p>				
8	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых	ОРУ. СУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную

	способностей <i>изучение нового материала</i>	горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8 – 10 метров. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры		Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)	учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	ответственность за здоровый образ жизни.	
9	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей <i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i>	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м : держания мяча; разбег; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Спортигры	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега. Знать правила соревнований по метанию мяча.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).	
10	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	Метание м. мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держания мяча; разбег; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие.	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона реального	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,	

	<i>комбинированный</i>	Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры		мишени с места и с разбега.	действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	причины неудач.	
--	------------------------	---	--	-----------------------------	---	-----------------	--

Кроссовая подготовка 8 часов

11	<i>Кроссовая подготовка</i> Развитие выносливости. <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. 6 минут бег – на результат.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
12	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				упражнений, направленных на развитие выносливости	ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
13	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>Учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
14	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
15	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	

		положения сидя на результат.		укрепление здоровья.	расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
16	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
17	Кроссовая подготовка Гладкий бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
18	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
--	--	--	--	---	--	--	--

Баскетбол 18 часов

19	Баскетбол Техника передвижения остановок, поворотов и стоек. <i>обучение</i>	Инструктаж по баскетболу. История баскетбола. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, оббеганием препятствий (набивных мячей, стоек и т.д.) Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
----	--	---	---	---	---	---	--

		<p>справа.</p> <p>Бег по всей площадке; в местах пересечения линий выполняются остановки, повороты.</p> <p>Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка – поворот и бег в другую сторону. Эстафеты на основе различных способов перемещений</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану»</p>				
20	<p>Ловля и передача мяча.</p> <p><i>обучение</i></p>	<p>ОРУ с мячом. Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя</p>	1	<p>Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.</p> <p>Знать технику владения мячом, стойку баскетболиста.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>

	<p>руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в парах, тройках, квадрате, круге без сопротивления защитника: (броски мяча в стену с различных расстояний и ловля мяча после отскока, броски и ловля с разной силой и высотой).</p> <p>Построение в шеренгах.</p> <p>Передача в парах друг другу.</p> <p>То же, но мяч следует из одной шеренги в другую зигзагообразно поочередно каждому.</p> <p>То же, но после передачи ученик перебегает на место напротив стоящего партнера.</p> <p>Построение во встречных колоннах: мяч передается из колонны в колонну с последующим переходом.</p> <p>Построение в круге с одним в центре. Первая</p>				
--	--	--	--	--	--

		передача выполняется стоящему в центре, и передавший мяч следует на его место. Тот, кто находится в центре, передает мяч очередному в круге и идет на освободившееся место. Игра «Борьба за мяч»					
21	Ловля и передача мяча. <i>учетный</i>	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого (касание рукой различных частей тела соперника). Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления защитника. Эстафеты с мячом.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
22	Ведение мяча на месте и в движении <i>Изучение нового</i>	Подводящие упражнения: 1. Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным	1	Уметь демонстрировать технику ведения мяча. Знать технику ведения мяча в	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность	

	<p><i>материала</i></p>	<p>движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.</p> <p>2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).</p> <p>3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного</p>		<p>низкой, средней и высокой стойке на месте.</p>	<p>установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>за здоровый образ жизни.</p>	
--	-------------------------	--	--	---	--	---------------------------------	--

		<p>выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.</p> <p>4. Мяч на полу толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч.</p> <p>Ведение мяча на месте:</p> <p>1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседе.</p> <p>3. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).</p> <p>4. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах).</p> <p>Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок;</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое).</p> <p>Ведение шагом и в движении:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.2. Ведение шагом на коленях.3. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.4. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.5. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.				
--	--	---	--	--	--	--

23	<p>Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.</p> <p><i>учетный</i></p>	<p>1. Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий. 2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость. 3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений. 4. Ведение в парах — «Догонялки». 5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой. 6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей). 7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м. 8. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из</p>	1	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Знать правила игры в мини – баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	

		<p>различных и.п.</p> <p>9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.</p> <p>10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии.</p> <p>11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.</p>					
24	<p>Броски мяча</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом. СУ.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча</p> <p>1.Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.</p> <p>2. В парах, без мяча.</p>	1	<p>Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.</p> <p>Знать технику броска мяча в корзину.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	

	<p>И.П. - стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 - выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз.</p> <p>3. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.</p> <p>4. И.П.- рука прямая вытянутая вверх - вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.</p> <p>6. И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, 2 - выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.</p> <p>7.То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.</p> <p>8.Броски мяча в корзину</p>			<p>различных точек зрения; задавать вопросы.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

		с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной; 9. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения; 8) Подвижные игры.					
25	Броски мяча <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. В колоннах под углом к щиту. Первый бросает, сам подбирает мяч, передает следующему и идет в конец колонны. При изучении броска с ближней дистанции в движении внимание	1	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. Знать технику броска мяча в корзину.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		<p>обращается на формирование навыка с получением мяча при ловле переводить возможно быстрее взгляд на корзину. Вначале выполняются подводящие упражнения:</p> <p>Выбежать из колонны и с разбега выполнить прыжок под кольцом с имитацией броска.</p> <p>Преподаватель стоит на пути движения ученика к кольцу в районе получения мяча для броска. Мяч он держит на вытянутой руке.</p> <p>Задача ученика – в движении снять мяч с руки преподавателя и выполнить бросок.</p> <p>То же, но в момент получения мяча преподаватель его слегка подбрасывает (в первых упражнениях вертикально вверх, а затем постепенно навстречу).</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		Подвижная игра «Борьба за мяч».					
26	Броски мяча <i>учетный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча 1) Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь; 2) Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти; 3) Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги;	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении. Знать технику броска мяча в корзину.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	

		<p>4) Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении;</p> <p>5) Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 метра и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой;</p> <p>6) То же, медленно бегом;</p> <p>7) То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита;</p> <p>8) Бросок в движении, после ловли мяча;</p> <p>9) Бросок в движении, после ведения мяча;</p> <p>10) Эстафеты, комплексные упражнения.</p>				
27	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Объяснение и показ. Выполнение приема при пассивном	1	Корректировка техники ведения мяча. Знать правила	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести

	<i>Изучение нового материала</i>	сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса; после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; после прекращения игроком ведения мяча; после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.		игры в мини-баскетбол.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	личную ответственность за здоровый образ жизни.	
28	Вырывание и выбивание	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь выполнять ведение мяча в	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить	Проявление особого интереса к	

	<p>мяча. <i>комплексный</i></p>	<p>Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п.: стоя, сидя, лежа на полу и т. п. для овладения летящим или катящимся мячом. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог). Игра «Борьба за мяч без правил».</p>		<p>движении. Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу ;осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

29	Тактика свободного нападения. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	Уметь применять в игре защитные действия Знать правила игры в мини-баскетбол.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
30	Тактика свободного нападения. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Игровые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила игры в мини-баскетбол.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

31	Позиционное нападение	<p>ОРУ с мячом. Расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача. 1) Построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч; 2) Построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну</p>	1		<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	

		за передачей; 3) Три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;				
32	Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. 1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча; 2) То же, но в тройках; 3) Два нападающих против одного	1		Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)

		защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.				
33	<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;</p> <p>2) То же, но в тройках;</p> <p>3) Два нападающих против одного защитника продвигаются</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.

		к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.					
34	Нападение быстрым прорывом. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала. В а р и а н т: 1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач. 2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

		(подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).					
35	<p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место.</p> <p>Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине.</p> <p>Занимающиеся выстраиваются в две</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

	<p>колонны.</p> <p>Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».</p> <p>Учебная игра.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

36	<p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место.</p> <p>Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине.</p> <p>Занимающиеся выстраиваются в две колонны.</p> <p>Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	

		<p>кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».</p> <p>Учебная игра.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики 10 часов

37	Гимнастика Инструктаж по ТБ,	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических	1	Знать значение гимнастических упражнений для	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Оказание бескорыстной помощи своим	
----	---	---	---	--	---	------------------------------------	--

	<p>инструктаж по гимнастике. Напрыгивания и спрыгивания. <i>Изучение нового материала</i></p>	<p>упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых. Локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки на мягкость приземления. Подвижные игры.</p>		<p>сохранения правильной осанки. Знать различие строевых команд, чётко выполнять строевые приёмы</p>	<p>учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	
38	<p>Висы и упоры. Строевые упражнения. <i>Изучение нового</i></p>	<p>ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис завесом</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	

	<i>материала</i>	одной ногой. Вис на согнутых руках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом. Соскоки. Из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90 градусов. Из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.			контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существованию у людей различных точек зрения; задавать вопросы.		
39	Висы и упоры. Строевые упражнения. <i>учетный</i>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из изученных элементов. Упражнения на низкой и средней перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе –на результат.	1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
40	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	

	<i>комплексный</i>	голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		положений.	различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	достижение поставленных целей.	
41	Развитие скоростно-силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Прыжки «змейкой» через скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты.	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
42	Акробатические упражнения <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		на лопатках. Упражнения на гибкость.					
43	Прыжки со скакалкой. <i>Изучение нового материала</i>	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	1	Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
44	Прыжки со скакалкой. <i>комплексный</i>	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.	1	Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.					
45	Опорный прыжок <i>Изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками <i>Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота 80-100см). Развитие координационных способностей. Спортигры.</i>	1	Уметь выполнять опорные прыжки.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
46	Круговая тренировка <i>комплексный</i>	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

Волейбол 12 часов

47	Волейбол Инструктаж	История волейбола. Основные правила игры волейбол. Правила	1	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.	Проявление особого интереса к новому, собственно	
----	--------------------------------------	--	---	---	--	--	--

	<p>по ТБ на уроках физкультуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p><i>Вводный</i></p>	<p>техники безопасности. ОРУ. СУ. Стойка волейболиста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. 2. Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами. 3. Бег с изменением темпа передвижения. 4. Из различных исходных положений по сигналу бег лицом, спиной вперед, боком приставными шагами на 10—15 м. 5. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх, переключивание мяча с руки на руку, броски мяча за голову, толчки мяча ногами. 6. Из положения — упор сзади — бег на руках и ногах вперед и назад. 7. Из положения упор на согнутых ногах (туловище в горизонтальном положении) бег вперед и назад. 8. Упражнения на расслабление — потряхивание ногами и руками. В стойке волейболиста: -выпад вправо, влево, шаг 			<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>школьному содержанию занятий.</p>	
--	--	--	--	--	---	--------------------------------------	--

		<p>вперёд, назад; -приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; -двойной шаг вперёд, назад. Действия с мячом. 1.Скачок вперёд одним шагом в стойку. 2.Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону. 3.По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. 4.В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад. 5.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p>					
48	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Игра с мячом одного игрока. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с изменением направления,</p>	1	<p>Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки. Корректировка техники выполнения</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	

		<p>скорости; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д); челночный бег; Игра «Воробьи и вороны», «Пионербол» с двумя мячами.</p>		<p>упражнений.</p>	<p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>		
49	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p><i>совершенствование</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передвижения с бросками и ловлей мяча. Метание малого и набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Подвижные игры и Эстафеты: Занимающиеся располагаются в колоннах в 17 м от стенки и поочередно каждый из колонны выполняет перемещения: вначале 5 м бегом вперед, затем 5 м приставными шагами левым боком вперед, затем 5 м правым боком вперед с последующей передачей мяча в стенку (5 поточных передач с расстояния 2 м от стенки) и возвращается в свою колонну.</p>	1	<p>Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки. Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	

50	<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках прямо и с поворотом носков внутрь, наружу. 2. Ходьба скрестным шагом прямо и спиной вперед. 3. Ходьба выпадами вперед (влево-вперед, вправо-вперед) с круговыми движениями руками. 4. Бег с активным выпрямлением ног впереди и полным сгибанием сзади. 5. Бег с наклоном туловища вперед, назад и выпрямленными ногами. 6. Передвижение в положении упора лежа на руках. Партнер держит за ноги. 7. Броски набивного мяча партнеру снизу в согнутом положении, не разгибая туловища. 8. Круговые движения с набивным мячом двумя руками над головой с вращением туловища. 9. Из упора сзади, держа набивной мяч ногами, круговые вращения 	1	<p>Уметь выполнять передачу мяча над собой.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Знать расположение кистей пальцев рук на мяче.</p>	<p>П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>К.: Задавать вопросы.</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>	
----	--	--	---	---	--	---	--

	<p>ногами влево и вправо.</p> <p>10. Из упора лежа на согнутых руках, держа набивной мяч ногами, прогнуться.</p> <p>11. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке.</p> <p>12. Прыжки на месте с поворотом влево и вправо на 180-360°.</p> <p>Обучение исходному положению к передаче мяча двумя руками сверху.</p> <p>1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.</p> <p>2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.</p> <p>3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>исходное положение над лицом .</p> <p>4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.</p> <p>5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.</p> <p>6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.</p> <p>Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.</p> <p>7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.</p> <p>8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.				
51	Прием и передача мяча сверху двумя руками. <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп. 2. Бег, бег с ускорением на 5-10 м. 3. Бег приставными шагами влево и вправо. 4. Бег с изменением направлений. 5. Стигание рук с опорой о стену. Толчком кистей о стену принять вертикальное положение. 6. Упражнение в парах. Броски набивных мячей (весом 1 кг) вперед-вверх одной рукой из-за головы на расстояние 6 м. 7. То же, что и упр. 6, но через сетку. 8. Упражнение в парах, стоя спиной друг к другу, руки вверху, держа за кисти партнера.	1	Уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками. Корректировка техники выполнения упражнений. Знать технику перемещения, верхней подачи над собой.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.

	<p>Поочередно наклоняясь вперед, поднимать партнера на спину. При наклоне вперед руки не сгибать, чрезмерно вперед не наклоняться.</p> <p>9. Упражнение в парах. Взявшись за руки, занимающиеся стремятся перетянуть друг друга через линию, проведенную между ними.</p> <p>10. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>11. Прыжки через набивной мяч с активным махом руками.</p> <p>Упражнение в парах.</p> <p>1. Одна передача мяча над собой, другая партнеру. Занимающиеся располагаются на расстоянии 4 м друг от друга.</p> <p>2. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, другой выбегает под мяч, ловит его согнутыми руками на уровне головы и имитирует передачу. Следует добиться, чтобы занимающиеся быстро перемещались к месту падения мяча так, чтобы</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		<p>ловля мяча осуществлялась в статичном положении.</p> <p>3. То же, что и упр. 1, но партнер ударяет мячом о землю, занимающийся перемещается и ловит отскочивший от пола мяч.</p> <p>4.В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.</p> <p>Методическое указание.</p> <p>Упражнения 4-5 можно проводить в форме соревнования: какая из троек (пар) выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.</p> <p>5.Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>длине игровой площадки.</p> <p>6. В парах. Передача мяча через сетку.</p> <p>7. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).</p> <p>Эстафета: Занимающиеся из колонн поочередно подбегают к стенке, берут лежащие там мячи и выполняют 5 передач над собой и 5 передач в стенку, а затем возвращаются в свою колонну.</p>					
52	<p>Прием и передача мяча снизу</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ.</p> <p>1. Ходьба с попеременными вращениями руками вперед-назад.</p> <p>2. Ходьба в полуприседе, руки за головой.</p> <p>3. Ходьба выпадами, руки на поясе.</p> <p>4. Бег приставными шагами левым и правым боком вперед.</p> <p>5. Бег с прыжками на обеих ногах.</p> <p>6. Упражнение в парах. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой.</p> <p>Знать способ соединения кистей при приеме снизу.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	

	<p>партнера.</p> <p>7. Сидя на полу. Пружинящие наклоны вперед с помощью партнера.</p> <p>8. Упор лежа. Перемещение на руках по кругу (влево и вправо).</p> <p>9. Упражнение в парах. Касаясь спиной друг друга, одновременные приседания. Вставая, вперед не наклоняться.</p> <p>10. Прыжки на месте толчком двумя ногами, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади.</p> <p>11. Упражнения на расслабление. Потряхивание ногами и руками. Ознакомление с исходным положением перед вы- полнением передачи мяча двумя руками снизу. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз.</p> <p>1. Имитация приёма мяча в исходном положении.</p> <p>2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).</p> <p>3. В парах. Один давит на</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.</p> <p>4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:</p> <p>а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;</p> <p>б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.</p> <p>5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.</p> <p>6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд ; боком приставными шагами .</p> <p>8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.</p> <p>9. В парах. Приём мяча</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		<p>снизу и передача партнёру сверху двумя руками.</p> <p>10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</p> <p>11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.</p> <p>Эстафеты.</p>				
53	<p>Прием и передача мяча снизу</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>1. Ходьба, ходьба на носках, пятках, на внутренней и наружной стороне стоп.</p> <p>2. Бег, бег с поворотами на 360° через левое, правое плечо.</p> <p>3. Бег скрестным шагом.</p> <p>4. Семенящий бег.</p> <p>5. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</p> <p>6. Из упора лежа сгибание и разгибание рук</p> <p>7. Из средней стойки, из положения сидя, лежа на полу по сигналу — рывок на 5 м вперед,</p> <p>8. Броски набивных мячей правой, левой рукой сверху-вниз.</p> <p>В момент броска рука выпрямлена. Кисть, надавливая на мяч, захлестывающим движением опережает предплечье.</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой.</p> <p>Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>

	<p>9. Подвижная игра. Одна команда располагается на волейбольной площадке (без сетки) между линиями нападения. Игроки другой — выстраиваются на лицевых линиях. Игроки, стоящие на лицевых линиях, перебрасывают мяч друг другу и стремятся поразить соперников. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Побеждает команда, выбившая большее количество игроков соперника за 5 мин.</p> <p>11. Прыжки вверх толчком двумя ногами у баскетбольного щита или столба, доставая произвольно установленную отметку. При выполнении прыжков необходимо добиться энергичного маха руками вниз-вперед-вверх.</p> <p>Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Упражнение в парах: 1.Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее,</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук снизу-вперед-вверх.</p> <p>2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.</p> <p>3. Занимающиеся в колонне по одному. учитель не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.</p> <p>4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают брошенный им мяч одним</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>занимающимся, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.</p> <p>5. То же, что и упр. 4, но занимающиеся построены в зоне 1 и перемещаются влево. 6. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.</p> <p>7. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.</p> <p>8. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.</p>					
54	<p>Верхняя и нижняя передача мяча</p> <p><i>совершенствование</i></p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр</p>	1	<p>Уметь выполнять сочетание верхней и нижней передачи мяча</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
55	Нижняя	<p>Ходьба в переменном</p>	1	<p>Уметь выполнять</p>	<p>П.: Уметь использовать</p>	<p>Проявление</p>	

	<p>прямая подача мяча.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>темпе (3-4 небольших шага быстро, 3-4 больших шага медленно).</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук.</p> <p>3. Ходьба с выпадами вперед и с поворотами туловища влево и вправо.</p> <p>4. Бег в переменном темпе (2-3 небольших шага быстро, 2-3 больших шага медленно).</p> <p>5. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад.</p> <p>6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Броски набивных мячей правой, левой рукой свеху-вниз. Обучение нижней прямой подаче:</p> <p>1. Мяч расположить на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол (10-15 раз). 2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад. 3. Выполнить подачи мяча в стену.</p> <p>4. Подача мяча в парах - через ширину площадки с</p>		<p>нижнюю прямую подачу.</p> <p>Знать технику выполнения нижней прямой подачи.</p>	<p>наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
--	---	--	--	--	---	--	--

		<p>последующим приемом мяча. 5. Подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.</p>					
56	<p>Нижняя прямая подача мяча <i>комплексный</i></p>	<p>Ходьба в переменном темпе (3-4 небольших шага быстро, 3-4 больших шага медленно). 2. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук. 3. Ходьба с выпадами вперед и с поворотами туловища влево и вправо. 4. Бег в переменном темпе (2-3 небольших шага быстро, 2-3 больших шага медленно). 5. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад. 6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. 7. Броски набивных мячей правой, левой рукой сверху-вниз. Подачи мяча: 1. Подачи через сетку с расстояния 3, 6 м от сетки. 2. Подачи в правую и левую половины площадки. 3. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.</p>	1	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.</p>	<p>П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	

		Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).					
57	Развитие координационных способностей. <i>комплексный</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
58	Развитие координационных способностей. <i>комплексный</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

59	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Высокий старт</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p><i>Обучение</i></p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, с пробеганием отрезков от 15 – до 30 м. Бег из различных исходных положений. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать технику высокого старта.</p> <p>Знать технику высокого старта.</p>	<p>П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>К.: Задавать вопросы.</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>	
60	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>Развитие скоростных способностей</p>	1	<p>Знать упражнения для развития скоростных способностей.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	
61	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки и многоскоки.</p> <p>Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через</p>	1	<p>Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	

	способностей <i>комплексный</i>	набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.			отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
62	<i>Прыжковые упражнения</i> Развитие скоростных качеств. <i>комбинированный</i>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение движению в полёте и приземлению в прыжке. Пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления. Прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. Прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы. Прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко	1	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.

		вперед. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Обращать внимание на полное выпрямление толчковой ноги. Спортигры.					
63	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей <i>изучение нового материала</i>	ОРУ. СУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6 – 8 метров. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
64	Эстафетный бег <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в	1	Знать технику передачи эстафетной палочке.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы	

		<p>ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.</p>			<p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>из спорных ситуаций.</p>	
--	--	--	--	--	---	-----------------------------	--

Кроссовая подготовка 4 часа

65	<p><i>Кроссовая подготовка</i></p> <p>Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости и.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.</p>	1	<p>Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	
66	<p><i>Кроссовая подготовка</i></p> <p>Преодоление препятствий</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,</p>	1	<p>Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь</p>	<p>П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не</p>	

	<i>учетный</i>	лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
67	Кроссовая подготовка <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
68	Подвижные игры Повторение пройденного <i>совершенствование</i>	Подведение итогов	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания урока	Кол- во часо в	Планируемые результаты			Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные	

Лёгкая атлетика 10 часов

1	Знания о физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой. <i>Беговые упражнения:</i> <i>вводный</i>	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Инструктаж по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения. Бег на короткие дистанции;	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	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	
---	--	--	---	--	---	--	--

		Старты из различных исходных положений.					
2	Беговые упражнения: Высокий старт Развитие скоростных способностей. <i>изучение нового материала</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 до 40 м; максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.); встречная эстафета.	1	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
3.	Беговые упражнения: Спринтерский бег развитие скоростных качеств. <i>учётный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, с опорой на одну руку до 40м, Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров; челночный бег 3х10м на результат.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
4.	Беговые упражнения: Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу,	

	<i>закрепления новых знаний</i>	темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. Учебная игра.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	ответственность, причины неудач)	
5.	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег развитие скоростных качеств <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег «эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	1	Уметь демонстрировать технику челночного бега 3x10м Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10м	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	
6	Прыжковые упражнения Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>учётный</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2	1	Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		кг, девушки – до 1 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 30с на результат.					
7	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p><i>комбинированный</i></p>	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Обучение движению в полёте и приземлению в прыжке. Пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления. Прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. Прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы. Прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед. Прыжок через</p>	1	<p>Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.</p>	

		препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Обращать внимание на полное выпрямление толчковой ноги. Спортигры.					
8	Метание малого мяча <i>изучение нового материала</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. В горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
9	Метание малого мяча <i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега. Знать правила соревнований по	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).	

		приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры		метанию мяча.			
10	<i>Метание малого мяча</i> <i>учётный</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	

Кроссовая подготовка – 8 часов

11	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	Переменный бег – 10 – 15 минут.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
----	---	---------------------------------	---	--	--	--	--

				упражнений, направленных на развитие выносливости	К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
12	Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
13	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
14	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000	1	Уметь распределять силы в беге на большие	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Оценивать собственную учебную	

	Бег 1000 метров – на результат.	метров – на результат.		дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
15	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг по пересечённой местности.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
16	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

17	Кроссовая подготовка Гладкий бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на 1500 м. История отечественного спорта.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
18	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

Баскетбол 18 часов

19	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. <i>обучение</i>	Инструктаж по баскетболу. История баскетбола. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
----	---	--	---	--	---	---	--

	<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обеганием препятствий (набивных мячей, стоек и т.д.)</p> <p>Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа.</p> <p>Бег по всей площадке; в местах пересечения линий выполняются остановки, повороты.</p> <p>Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка – поворот и бег в другую сторону. Эстафеты на основе различных</p>		<p>повороты).</p> <p>Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол</p>	<p>ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

		способов перемещений Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану»					
20	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. <i>комплексный</i>	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
21	Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячом. Бег на месте с максимальной частотой шагов и	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	

	<p><i>обучение</i></p>	<p>последующим рывком по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в парах, тройках, квадрате, круге с пассивным сопротивлением защитника: (броски мяча в стену с различных расстояний и ловля мяча после отскока, броски и ловля с разной силой и высотой). Построение в шеренгах. Передача в парах друг другу.</p> <p>То же, но мяч следует из одной шеренги в другую зигзагообразно поочередно каждому.</p> <p>То же, но после передачи ученик</p>		<p>Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.</p>	<p>различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>достижение поставленных целей.</p>	
--	------------------------	---	--	---	--	---------------------------------------	--

		<p>перебегает на место напротив стоящего партнера.</p> <p>Построение во встречных колоннах: мяч передается из колонны в колонну с последующим переходом.</p> <p>Построение в круге с одним в центре. Первая передача выполняется стоящему в центре, и передавший мяч следует на его место. Тот, кто находится в центре, передает мяч очередному в круге и идет на освободившееся место. Игра «Борьба за мяч»</p>				
22	<p>Ловля и передача мяча.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>Стартовые рывки на 8-10 м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,</p>	1	<p>Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении.</p> <p>Знать технику владения мячом, стойку</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов.</p>

		<p>остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>1. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 8 м один от другого. Передачи набивного мяча одной и двумя руками (от плеча, от груди, от головы, из-за головы).</p> <p>2. Построение в четырех колоннах. Упражнение выполняется двумя мячами. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и переходит во вторую колонну. Игрок 3 передает мяч в первую колонну и переходит в четвертую. То же выполняют игроки 2 и 4, переходя в первую и третью колонны.</p> <p>3. В этом же построении игрок 1 передает мяч игроку 2 и перебегает в конец четвертой колонны, а игрок 2</p>		<p>баскетболиста.</p>	<p>качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
--	--	---	--	-----------------------	---	---	--

		передает мяч игроку 3 и переходит в первую колонну. 4.Передачи двумя мячами поочередно в цель, нанесенную на стену, на уровне груди. Игрок находится на расстоянии 3 м от стены. Игра «Борьба за мяч».					
23	Ловля и передача мяча. <i>учетный</i>	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого (касание рукой различных частей тела соперника). Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с мячом.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
24	Ведение мяча на месте и в движении <i>Изучение нового материала</i>	Подводящие упражнения: 1.Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после	1	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча. Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	

	<p>отскока. Работает только кисть.</p> <p>2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).</p> <p>3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить</p>	месте.	помощью.		
--	--	--------	----------	--	--

	<p>внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.</p> <p>4. Мяч на полу толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч.</p> <p>Ведение мяча на месте:</p> <p>1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседе.</p> <p>3. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).</p> <p>4. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах).</p> <p>Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок; б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой;</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		<p>в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое).</p> <p>Ведение шагом и в движении:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.2. Ведение шагом на коленях.3. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.4. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.5. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.				
--	--	--	--	--	--	--

25	<p>Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.</p> <p><i>учетный</i></p>	<p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий. 2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость. 3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений. 4. Ведение в парах — «Догонялки». 5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой. 6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей). 7. Ведение мяча на месте с изменением высоты 	1	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p> <p>Знать правила игры в мини – баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	

		<p>отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м.</p> <p>8. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из различных и.п.</p> <p>9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.</p> <p>10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии.</p> <p>11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.</p>				
26	<p>Броски мяча</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом. СУ.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением</p>	1	<p>Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.</p> <p>Знать технику</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать сохранять</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных</p>

		<p>защитника. Броски мяча</p> <p>1.Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.</p> <p>2. В парах, без мяча. И.П. - стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 - выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз.</p> <p>3. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.</p> <p>4. И.П.- рука прямая вытянута вверх - вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.</p> <p>6. И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, 2 - выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.</p> <p>7.То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая</p>		<p>броска мяча в корзину.</p>	<p>учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>целей.</p>	
--	--	---	--	-------------------------------	---	---------------	--

		<p>точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.</p> <p>8.Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной;</p> <p>9. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения;</p> <p>8) Подвижные игры.</p>				
27	Броски мяча <i>учетный</i>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча</p> <p>1) Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь;</p> <p>2) Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим</p>	1	<p>Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении.</p> <p>Знать технику броска мяча в корзину.</p>	<p>П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>

		<p>движением кисти;</p> <p>3) Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги;</p> <p>4) Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении;</p> <p>5) Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 метра и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой;</p> <p>6) То же, медленно бегом;</p> <p>7) То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>в кольцо с отражением от щита;</p> <p>8) Бросок в движении, после ловли мяча с пассивным противодействием;</p> <p>9) Бросок в движении, после ведения мяча с пассивным противодействием:</p> <p>10) Эстафеты, комплексные упражнения.</p>				
28	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Объяснение и показ. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).</p> <p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>

		<p>после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; после прекращения игроком ведения мяча; после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.</p> <p>Упражнения для обучения выбиванию мяча в баскетболе. 1. Выбивание баскетбольного мяча на месте в парах. Один баскетболист удерживает мяч на уровне туловища, ног, головы. Другой игрок выбивает мяч изучаемым способом. 2. То же, что и в упражнении один, но владеющий мячом пытается его укрывать. 3. То же самое действие, что и в первом упражнении, но мяч выбивается у баскетболиста, который выполняет повороты на месте.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		4. Выбивание мяча после его ловли, во время броска, при ведении, в прыжке.					
29	Перехват мяча <i>обучение</i>	ОРУ. СУ. Перехват мяча при передачи: 1. Объяснение и показ. 2. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: - при опеке игрока на стороне мяча; - при опеке игрока на дальней от мяча стороне. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: - нападающий ожидает передачу на месте; - нападающий начинает движение навстречу мячу. 3. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Знать правила игры в мини-баскетбол.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

	<p>4. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.</p> <p>5. То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.</p> <p>5 Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.</p> <p>Обучение перехвату мяча при его ведении.</p> <p>1.Объяснение и показ. 2.Выполнение приема на</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.</p> <p>3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.</p> <p>4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.</p> <p>4. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.</p> <p>5. То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).</p> <p>6. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.</p> <p>7. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т. д.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

30	Тактика свободного нападения. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния макс.-4.80м. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
31	Позиционное нападение	ОРУ с мячом. Расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих,	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия	

	<p>разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.</p> <p>1) Построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;</p> <p>2) Построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;</p> <p>3) Три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно</p>			<p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p>	<p>другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
--	--	--	--	---	---	--

		передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;					
32	Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. 1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча; 2) То же, но в тройках; 3) Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

		нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.					
33	<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;</p> <p>2) То же, но в тройках;</p> <p>3) Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

		ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.					
34	Нападение быстрым прорывом. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала. В а р и а н т: 1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач. 2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).	1	Уметь применять в игре защитные действия Знать правила игры в мини-баскетбол.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

35	<p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место.</p> <p>Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине.</p> <p>Занимающиеся выстраиваются в две колонны.</p> <p>Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области</p>	1	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол.</p> <p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	
----	--	---	---	--	---	--	--

		<p>штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».</p> <p>Учебная игра.</p>					
36	<p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>	1	<p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать</p>	

	<p>Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине.</p> <p>Занимающиеся выстраиваются в две колонны.</p> <p>Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по</p>		<p>и досуга.</p> <p>Самостоятельно организовывать игры и объяснять правила игры</p>	<p>и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
--	---	--	---	--	---	--

		<p>кольцу.</p> <p>2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.</p> <p>3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.</p> <p>4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».</p> <p>Учебная игра.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика элементами акробатики – 10 часов

37	<p>Гимнастика</p> <p>Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Напрыгивания и спрыгивания.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.</p>	1	<p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Знать различие строевых команд, чётко выполнять строевые приёмы</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>
----	---	--	---	--	---	--

		<p>Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, заданием на мягкость приземления;</p> <p>спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки на мягкость приземления.</p> <p>Подвижные игры.</p>				
38	<p>Напрыгивания и спрыгивания.</p> <p><i>совершенствование</i></p>	<p>ОРУ. Строевые и порядковые упражнения. спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки; размахивание изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (поднимание и опускание прямых ног). Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 градусов, лазанье по</p>	1	<p>Уметь напрыгивать и спрыгивать с возвышенностей</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и уметь не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

		наклонной скамейке.					
39	<p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Строевые упражнения: Вис завесом одной ногой; вис на согнутых руках; подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лёжа, с прыжка (м., д.); размахивание изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (поднимание и опускание прямых ног). Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом. Соскоки. Из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90 градусов. Из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существованию у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	
40	<p>Висы и упоры. Строевые</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных</p>	<p>П.: Умение осуществлять способы решения задач, имеющих множественные</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>	

	упражнения. <i>учетный</i>	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из изученных элементов. Упражнения на низкой и средней перекладине: из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90 градусов. Подтягивание в висе –на результат.		элементов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
41	Развитие скоростно-силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые и порядковые упражнения: Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных положений.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и уметь не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		гимнастическую скамейку.					
42	Акробатические упражнения <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые и порядковые упражнения: Акробатические упражнения: Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой, из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами, опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью. Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость.	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
43	Прыжки со скакалкой. <i>Изучение нового материала</i>	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка	1	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.					
44	Прыжки со скакалкой. <i>учетный</i>	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	1	Уметь прыгать через скакалку разными способами.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
45	Опорный прыжок <i>Изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см); девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см). Развитие координационных способностей. Спортигры	1	Уметь выполнять опорные прыжки.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

46	Круговая тренировка <i>комплексный</i>	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
----	---	---	---	---	--	--	--

Волейбол – 12 часов

47	Волейбол Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Вводный</i>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или	1	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
----	---	---	---	---	--	--	--

		скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.					
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Метание малого и набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Подвижные игры и Эстафеты:	1	Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки. Корректировка техники выполнения упражнений.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
49	Передача двумя руками сверху в прыжке <i>Изучение нового материала</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте, в движении. 1.. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд,	1	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений. Знать расположение кистей пальцев рук на мяче.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

	<p>спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.</p> <p>2.. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.</p> <p>3. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.</p> <p>4. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.</p> <p>Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.</p> <p><i>Передача двумя руками сверху в прыжке</i> (в парах расстояние 3м):</p> <p>1.Ловля и передача волейбольного мяча в прыжке по 10 передач каждый партнёр.</p> <p>2. Передача мяча из зоны 2 в зону 3 и в зону 4 в прыжке.</p> <p>3.Передача мяча в парах через сетку в прыжке.</p> <p>Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		номеров» с верхней передачей.					
50	Прием и передача мяча сверху двумя руками. <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Обучение передачам мяча двумя руками сверху над собой, в стороны, за голову на месте: 1. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. Методическое указание. Упражнения 1-2 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча. 2. Передачи мяча в	1	Уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками. Корректировка техники выполнения упражнений. Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. К.: Задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	

	<p>тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5-2-4; 1-3-2, 1—4-3, 1-4-2.</p> <p>3.Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.</p> <p>4. В парах. Передача мяча через сетку.</p> <p>5.Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).</p> <p>Упражнение в парах.</p> <p>1.Занимающийся располагается спиной к партнеру. Одна передача мяча над собой, другая за голову на партнера. Партнер ловит мяч и повторяет упражнение.</p> <p>2.. Игрок выполняет передачу сверху над собой, поворот кругом (на 180 градусов) и передачу за голову партнёра.</p> <p>3.В тройках (в линию): Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.</p> <p>4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.</p> <p>Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров»</p>				
51	<p>Прием и передача мяча снизу</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз.</p> <p>1. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног.</p> <p>2. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд).</p> <p>В парах:</p> <p>1. Из исходного положения бросок мяча партнеру.</p> <p>Занимающиеся должны</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой.</p> <p>Знать способ соединения кистей при приеме снизу.</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

	<p>выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.</p> <p>2. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.</p> <p>3. То же, что и упр. 2, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибают.</p> <p>5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между занимающимися 4 м.</p> <p>6. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.</p> <p>Эстафеты.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

52	<p>Прием и передача мяча снизу <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Упражнение в парах: 1. Один занимающийся недобрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук снизу-вперед-вверх. 2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах. 3. Занимающиеся в колонне по одному. учитель недобрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи снизу над собой. Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
----	--	--	---	--	---	---	--

		<p>руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.</p> <p>4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают брошенный им мяч одним занимающимся, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, брошенный другим, и т.д.</p> <p>5. То же, что и упр. 4, но занимающиеся построены в зоне 1 и перемещаются влево.</p> <p>6. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.</p> <p>7. То же, что и упр. 4, но мяч недобрасывается и перебрасывается через сетку.</p> <p>8. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

53	Верхняя и нижняя передача мяча <i>совершенствование</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте, в движении, через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	Уметь выполнять сочетание верхней и нижней передачи мяча	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
54	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. <i>Изучение нового материала</i>	ОРУ. СУ. Нижняя прямая подача мяча: 1.Подача в стену с расстояния 6—9 м. 2. Подачи в парах (игроки на боковых линиях). 3. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. 4. Подача через сетку из-за лицевой линии. 5. Подачи в правую и левую половины площадки. 6. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. 7. Подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; Обучение верхней прямой подаче мяча — 1. Ознакомление с	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	

	<p>исходным положением перед подачей мяча.</p> <p>2. Обучение вертикальному подбросу мяча левой рукой (для правши) перед собой на высоту до 1 м.</p> <p>3. Обучение ударному движению по мячу. Занимающиеся в парах на расстоянии 7 м. Один располагает мяч на пальцах левой руки, выпрямленной вперед-вверх. Правую руку для замаха отводит за голову, а затем прямой рукой выполняет удар по нижней полусфере мяча в направлении вперед-вверх на партнера.</p> <p>4. подача мяча через сетку-с расстояния 6 м.</p> <p>5. подача мяча с места подачи.</p> <p>Игры с подачами мяча . «Сумей принять».</p> <p>Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю)</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		<p>прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.</p>				
55	<p>Верхняя прямая подача мяча <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. СУ. 1. Выполнение верхней прямой подачи. 2. подача мяча в левую половину площадки. 3. подача мяча в правую половину площадки. 4. Поочередные подачи мяча в правую и левую половины площадки. 5. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. 6. Подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; 2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной</p>	1	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>

		<p>подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.</p>				
56	<p>Прямой нападающий удар (н/у). <i>обучение</i></p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание; замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим</p>	1		<p>П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>

		переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.					
57	Прямой нападающий удар (н/у). <i>закрепление</i>	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
58	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя и верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

	<i>комплексный</i>	позиций. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.			исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.		
--	--------------------	--	--	--	---	--	--

Легкая атлетика – 6 часов

59	Легкая атлетика Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Высокий старт <i>Обучение</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 40м. Бег из различных исходных положений. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Знать технику высокого старта.	П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. К.: Задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	
60	Развитие скоростной выносливости <i>учётный</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3x10м. Бег 60м – на результат.	1	Знать упражнения для развития скоростной выносливости.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
61	Прыжковые упражнения	Специальные беговые упражнения. ОРУ с	1	Уметь демонстрировать	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат	Оказание бескорыстной	

	<p>Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Прыжок в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>технику прыжка в длину с места.</p>	<p>деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	
62	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега – на результат. Развитие скоростных качеств. Спортигры.</p>	1	<p>Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.</p>	
63	<p>Метание мяча</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с</p>	1	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность</p>	

		места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнёра; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.		технику метания малого мяча разными способами (с места, разбега)	установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	за здоровый образ жизни.	
64	Эстафетный бег <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.	1	Уметь передавать эстафетную палочку. Знать технику передачи эстафетной палочке.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

Кроссовая подготовка- 4 часа

65	Развитие скоростной выносливости <i>комплексный</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м Учебная игра.	1	Знать упражнения для развития скоростной выносливости.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
----	---	---	---	--	---	---	--

					цель и пути её достижения.		
66	Развитие выносливости <i>комплексный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
67	Гладкий бег учетный	Бег 1000 метров – на результат.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
68	Подвижные игры Повторение пройденного <i>совершенствов</i>	Подвижные игры с бегом и прыжками. Подведение итогов	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Выполнять	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,	

	ание			игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	взаимодействие между сверстниками и учителем.	причины неудач.	
--	------	--	--	---	---	-----------------	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты			Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные	

Лёгкая атлетика 17 часов

1	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон <i>вводный</i>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на 30-40м, старты из различных исходных положений. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь демонстрировать сатартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	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	
---	---	---	---	---	---	--	--

2	<p>Беговые упражнения: Низкий старт (стартовый разгон) Развитие скоростных способностей.</p> <p><i>изучение нового материала</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника низкого старта, стартового разгона. Бег с низкого старта 10-30м. Бег с хода 3 -4 x 20 – 30 м и 30-40м. Эстафеты с бегом.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p>	<p>Р.:Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.:Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	
3	<p>Беговые упражнения: Спринтерский, челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p><i>закрепления новых знаний</i></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег «спринтерский»: низкий старт, бег по дистанции; Бег с максимальной скоростью на 50-60м. встречная эстафета, варианты челночный бега 3x10 м (с касанием предметов, в парах, в тройках), Спортивные игры.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p> <p>Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта.</p>	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p>	
4	<p>Беговые упражнения:</p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в</p>	1	<p>Уметь демонстрировать</p>	<p>П.:Учиться контролировать и оценивать процесс и результат</p>	<p>Учиться ответственному</p>	

	Спринтерский бег <i>учетный</i>	движении. Низкий старт от 20 – 40м, скоростной бег до 70 метров (2 серии). Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. 60 м на результат. Игра		технику высокого старта. Знать правила соревнований в беге.	деятельности. Р.:Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.:Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
5	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег <i>закрепления новых знаний</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30–40 м, бег с ускорением 60-80 м, (финишную линию пробегать с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом); круговая эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
6.	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40м, бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров бег на результат 100м. Бег	1	Пробегать с максимальной скоростью до 100м. Выявлять и устранять характерные	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать	

		«эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры		ошибки в процессе освоения техники низкого старта	К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
7.	Беговые упражнения: Спринтерский, эстафетный бег развитие скоростных качеств. <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, с опорой на одну руку до 40м, челночный бег 3х10м - на результат. Бег «эстафетный»: передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне. Спортивные игры	1	Уметь демонстрировать технику челночного бега 3х10м Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10м	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.		
8.	Беговые упражнения: Переменный бег; бег с преодолением препятствий. <i>изучение нового материала</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

					помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
9.	<p>Беговые упражнения:</p> <p>Развитие скоростной выносливости</p> <p><i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i></p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>	<p>П.:Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.:Учиться составлять план и последовательность действий.</p> <p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.:Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
10.	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки и многоскоки.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>учётный</i></p>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<p>Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		Поднимание туловища за 30с на результат.					
11.	Прыжковые упражнения Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести. <i>учётный</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места из различных исходных положений (лицом, спиной, боком к месту приземления, с поворотом влево и вправо на 90 и 180 градусов; с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
12.	Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега <i>изучение нового материала</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание): отталкивание с одного шага; прыжок в шаге с короткого разбега в один-три шага с приземлением на	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей раз-	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

		маховую ногу; разбег в 3-4, 5-6,7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания.		типичных ошибок.	личных точек зрения; задавать вопросы.		
13.	Прыжковые упражнения <i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (полет, приземление). Прыжок через препятствие (с 5-7. 7-9, 9 -11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Спортигры.	1	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
14.	Прыжковые упражнения <i>учётный</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	
15.	Метание малого мяча <i>изучение нового материала</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. В	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания малого мяча	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый	

		горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14 (д.), до 16м (ю.). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.		разными способами (с места, разбега)	К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	образ жизни.	
16.	Метание малого мяча <i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега. Знать правила соревнований по метанию мяча.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).	
17.	Метание малого мяча <i>учётный</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание в различные виды цели с ограничением времени	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения.	Оценивать собственную учебную деятельность:	

		на выполнение заданий. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортигры		различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега.	Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
--	--	---	--	---	---	---	--

Кроссовая подготовка -10 часов

18.	Кроссовая подготовка <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
19.	Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>комплексный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				выносливости			
20.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры.	1	Уметь выполнять корректировку техники бега. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общении взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
21.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 15 мин. (д.), 20 мин. (ю.). Развитие силовой выносливости: приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	Уметь выполнять корректировку техники бега. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
22.	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий. Развитие силовой	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	

	выносливости. <i>учетный</i>	перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		укрепление здоровья.	действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	находить выходы из спорных ситуаций	
23.	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных препятствий <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
24.	Кроссовая подготовка Переменный бег <i>учетный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
25.	Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. ОРУ. переменный бег 10-15	1	Уметь регулировать величину нагрузки	П.: меть использовать наглядные модели Находить ответы на вопросы, используя	Проявление особого интереса к новому, собственно	

	Переменный бег <i>комплексный</i>	мин с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры.		во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	школьному содержанию занятий.	
26.	Кроссовая подготовка Гладкий бег <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м – девочки, 2000м – мальчики. История отечественного спорта.	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
27.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

				легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль ,адекватно оценивать свои действия.		
--	--	--	--	---	---	--	--

Баскетбол – 21 час

28.	Баскетбол Техника передвижения , остановок, поворотов и стоек. обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоков, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану»	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
29.	Техника передвижения , остановок,	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность	Учиться ответственному Отношению за	

	поворотов и стоек. <i>комплексный</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.		элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом.	решать задачи, имеющих множественные решения. Р. Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
30.	Ловля и передача мяча. <i>обучение</i>	Комплекс упражнений в движении. Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; Игра	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение ;допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

		«Борьба за мяч»					
31.	Ловля и передача мяча. <i>комплексный</i>	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте, в движении. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
32.	Ловля и передача мяча. <i>учетный</i>	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику владением мячом, стойку баскетболиста.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

		движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафеты с мячом.					
33.	Ведение мяча. <i>Изучение нового материала</i>	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра «Борьба за мяч» «Не давай мяч водящему».	1	Уметь демонстрировать технику ведения мяча. Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
34.	Ведение мяча. <i>комплексный</i>	Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости и обводка препятствий, расставленных таким	1	Уметь демонстрировать технику ведения мяча. Знать правила мини – баскетбола.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	

		образом, чтобы одно обводилось справа, а другое слева; ведение ведущей и неведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».					
35.	Ведение мяча. <i>учетный</i>	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте, продолжать движение. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком); Ведение мяча после ловли в движении. Ведение на подскоках и приставных шагах. Учебная игра	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Знать правила игры в мини – баскетбол.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
36.	Броски мяча <i>Изучение нового материала</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. Знать технику	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	

		защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра.		броска мяча в корзину.	учебную задачу ;осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	поставленных целей.	
37.	Броски мяча в движении. Штрафной бросок. <i>комплексный</i>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра	1	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. Знать технику броска мяча в корзину.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
38.	Броски мяча в движении. Штрафной бросок. <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении. Знать технику броска мяча в корзину.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	

		<p>после ведения в прыжке из – под щита. Семиметровый штрафной бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол.</p>			затруднения и обращаться за помощью.		
39.	Вырывание и выбивание мяча	<p>ОРУ в движении. Вырывание, выбивание мяча: 1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища; 2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его; 3. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч; 4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони; 5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч; 6. Один занимающийся медленно ведет мяч,</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	

		<p>второй подбегает к нему и выбивает мяч;</p> <p>7.Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;</p>				
40.	<p>Перехват и накрывание мяча</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1-2кг) из различных исходных положений. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Перехват мяча:</p> <p>1.Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;</p> <p>2.Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;</p> <p>3.В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник</p>	1	<p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила</p> <p>К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>

		<p>перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;</p> <p>Накрывание мяча:</p> <p>1.Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;</p> <p>2.Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;</p> <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ НЕ ПОПАВШИМ В КОРЗИНУ.</p> <p>1.Ловля мяча отскочившего от щита;</p> <p>2.Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;</p> <p>3.То же, но с пассивным сопротивлением защитника;</p> <p>4.То же, но с активным сопротивлением защитника;</p> <p>5.Построение в 2</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;</p> <p>6.Выполняется в парах или группах. Нападающий бросает по корзине с 3–4 метров. Защитник пытается помешать броску или накрыть мяч. Атакующему разрешается вести мяч влево или вправо, но не более чем на 1–2 метра.</p> <p>Подвижные игры.</p>				
41.	<p>Техника защитных действий</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>1..Проводится в тройках. Два игрока передают</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	

	<p>мяч на разной высоте, а третий, находясь между ними, старается перехватить мяч. Когда это удастся игроки меняются ролями.</p> <p>2..Расстановка такая же, но третий игрок располагается сбоку от того, кто принимает передачу мяча. Задание – перехватить 5 передач. Затем игроки меняются местами (по часовой стрелке).</p> <p>3..Проводится в четверках: одна пара встает лицом к другой паре, в 6–7 метрах от неё. Первый игрок передает первому игроку другой пары, но в этот момент у того из-за спины выбегает партнер и перехватывает мяч. Затем следует шаг в обратном направлении, из-за спины игрока выскакивает партнер и перехватывает мяч.</p>		<p>мнение; допускать возможность существование у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	
--	--	--	--	--

		Условие – обязательно ловить мяч. Если мяч не пойман, то первые номера продолжают передачи.				
42.	Взаимодействие двух (трёх) игроков <i>обучение</i>	<p>ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОНУ</p> <p>1. Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.</p> <p>2. Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону</p>	1		<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.

		<p>заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.</p> <p>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ.</p> <p>«ТРЕУГОЛЬНИК» При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.</p> <p>Обучение взаимодействию «Треугольник».</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>1.Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево). То же, но по свистку смена направления передач.</p> <p>2. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.</p> <p>3.То же, но в условиях пассивной и активной защиты.</p> <p>Обучение взаимодействию "Тройка".</p> <p>1.Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо.Смена по часовой стрелке.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>2.То же, но с пассивным защитником.</p> <p>3.То же, но с активным защитником.</p> <p>4.Игровое упражнение. Игра 3x3 на одно кольцо. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ «МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ» .</p> <p>1.Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т д.</p> <p>2.Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки,</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.</p> <p>3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой.</p> <p>4. "Малая восьмерка" с активной защитой.</p> <p>5. Игровое упражнение.</p> <p>Игра на одно кольцо 3x3.</p>				
43.	<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>1. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>

		<p>останется без защитника.</p> <p>2.Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.</p> <p>Учебная игра.</p>				
44.	<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра ведется 2x2 или 3x3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра</p>	1	<p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность(свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>

		<p>продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.</p> <p>Вариант:</p> <p>1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.</p> <p>2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание). Учебная игра.</p>			во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
45.	Позиционное нападение <i>обучение</i>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4,5:5 на одну корзину. Игровые взаимодействия.</p> <p>1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.</p> <p>2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу</p>	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

	<p>после финта, затем перемещается в колонну за передачей.</p> <p>3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.</p> <p>4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.</p> <p>5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.</p> <p>Учебная игра. «Игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.</p> <p>«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального».</p> <p>Площадка-трехсекундная зона. Игру играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяча необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в</p>				
--	--	--	--	--	--

		установленное время.					
46.	Позиционное нападение <i>комплексный</i>	ОРУ. 1.Занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику. 2.То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися. 3.Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка. 4.Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.	1	Знать правила игры в мини-баскетбол.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
47.	Индивидуальные действия в защите.	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. 1.Занимающиеся	1	Уметь применять в игре защитные действия	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как	Развитие эстетических чувств, доброжелательност	

	<p><i>комплексный</i></p>	<p>выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.</p> <p>2.Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок 1 получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия</p>		<p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p>	<p>и, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
--	---------------------------	---	--	---	---	---	--

		<p>против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок 1 становится защитником и т.д.</p>					
48.	<p>Командная тактика защиты.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>Обучение личной защите</p> <p>1.Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.</p> <p>2.В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.</p> <p>Обучение зонной защите</p> <p>1. Построение в зоне 2-1-</p> <p>2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы</p>	1	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол.</p> <p>Знать правила игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	

	<p>закреть освободившуюся зону.</p> <p>2.Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.</p> <p>3.Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.</p> <p>4.Игра в зоне идет по правилам баскетбола.</p> <p>5.Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести правило: мяч в следующую зону</p>				
--	---	--	--	--	--

		направляется только после передачи между игроками одной зоны.					
49.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами.	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Самостоятельно организовывать игры и объяснять правила игры	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и уметь не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

Гимнастика – 15 часов

50.	Гимнастика Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Напрыгивания и спрыгивания. <i>Изучение нового материала</i>	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Строевые и порядковые упражнения. Напрыгивание на	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Знать различие строевых команд, четко выполнять строевые приемы	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
-----	--	--	---	---	--	---	--

		<p>скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, заданием на мягкость приземления;</p> <p>спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки на мягкость приземления.</p> <p>Подвижные игры.</p>					
51.	<p>Напрыгивания и спрыгивания. <i>совершенствование</i></p>	<p>ОРУ. Строевые и порядковые упражнения. спрыгивание со скамейки, гимнастической стенки; размахивание изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (поднимание и опускание прямых ног). Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 градусов, лазанье по наклонной скамейке.</p>	1	<p>Уметь напрыгивать и спрыгивать с возвышенностей</p>	<p>П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
52.	<p>Висы и упоры.</p>	<p>ОРУ. Строевые упражнения: Вис</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить</p>	<p>Проявление дисциплини-</p>	

	<p>Строевые упражнения.</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>завесом одной ногой; вис на согнутых руках; подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лёжа, с прыжка (м., д.); размахивание изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (поднимание и опускание прямых ног). Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом. Соскоки. Из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90 градусов. Из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.</p>		<p>разученных элементов, строевые упражнения.</p>	<p>ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>ровности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>	
53.	<p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Вис согнувшись и прогнувшись. Вис на</p>	1	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, составлять гимнастические комбинации из</p>	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу,</p>	

		<p>подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Соскоки. Из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90 градусов. Из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90 градусов, из виса стоя прыжком упор, опускание в вис, лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p>		<p>числа разученных упражнений.</p> <p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>ответственность, причины неудач)</p>	
54.	<p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p> <p><i>учетный</i></p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из изученных элементов. Упражнения на низкой и средней перекладине: из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в</p>	<p>1</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения</p>	<p>П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра.</p> <p>К.: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		

		упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90 градусов. Подтягивание в висе –на результат.		правильной осанки.			
55.	Развитие силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных положений.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
56.	Развитие скоростно-силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые и порядковые упражнения: Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической	1	Уметь метать набивной мяч из различных исходных положений.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.					
57.	Развитие скоростно-силовых способностей <i>комплексный</i>	ОРУ. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Прыжки «змейкой» через скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты.	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
58.	Акробатические упражнения <i>комплексный</i>	ОРУ. Строевые и порядковые упражнения: Акробатические упражнения: Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой, из упора присев стойка на голове	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		толчком двумя ногами, опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью. Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения на гибкость.					
59.	Акробатические упражнения Развитие гибкости <i>совершенствование</i>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения степ-аэробики.	1	Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
60.	Прыжки со скакалкой. <i>Изучение нового материала</i>	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно;	1	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.		опорные).			
61.	Прыжки со скакалкой. <i>комплексный</i>	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	1	Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами. Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
62.	Прыжки со скакалкой. <i>учетный</i>	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	1	Уметь прыгать через скакалку разными способами.	П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать	

					с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
63.	Опорный прыжок <i>Изучение нового материала</i>	Техника безопасности на занятиях опорными прыжками Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей. Спортигры	1	Уметь выполнять опорные прыжки.	Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	
64.	Круговая тренировка <i>комплексный</i>	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих	Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	

				занятий.	коммуникативных задач		
--	--	--	--	----------	-----------------------	--	--

Волейбол -13 часов

65.	<p>Волейбол</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p><i>Вводный</i></p>	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>1.Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.</p> <p>2.В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).</p> <p>4.Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение</p>	1	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	<p>Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>	
-----	---	---	---	---	---	---	--

	<p>на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.</p> <p>5.Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.</p> <p>6.Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.</p> <p>7.Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.</p> <p>8. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.</p> <p>9. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.</p> <p>Перемещения:</p> <p>1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 — направо, в зоне 3 — налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>нога, а при повороте направо — левая.</p> <p>2.Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).</p> <p>3.Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ</p> <p>Эстафеты</p> <p>1.Занимающиеся стоят в колонне по одному. По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.</p> <p>2.То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.</p>				
66.	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>1.Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.</p> <p>2.В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных</p>	1	<p>Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p>

	<p>суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).</p> <p>4.Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.</p> <p>5.Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.</p> <p>6.Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>(ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.</p> <p>7.Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.</p> <p>8.Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.</p> <p>9.Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.</p> <p>Перемещения:</p> <p>1.Занимающиеся стоят в</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 — направо, в зоне 3 — налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо — левая.</p> <p>2.Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).</p> <p>3.Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ</p> <p>Эстафеты</p> <p>В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		(на правой и на левой до определенных границ).					
67.	<p>Прием и передача мяча</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1.Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.</p> <p>2.Сжимание теннисного (резинового) мяча.</p> <p>3.Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.</p> <p>4.В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.</p> <p>5.Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p>6.В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.</p> <p>7.Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.</p> <p>8. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от</p>	1	<p>.</p> <p>Знать расположение кистей пальцев рук на мяче.</p> <p>Уметь выполнять сочетание верхней и нижней передачи мяча</p>	<p>П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	

	<p>груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.</p> <p>9.Броски набивного мяча в зонах 6—3—4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.</p> <p>Упражнения с волейбольными мячами:</p> <p>1.В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории на месте и в движении.</p> <p>2.Передачи над собой передачи партнеру. Высота передач над собой 1—1,5 м.</p> <p>3.Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — 3 м.</p> <p>4.Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.</p> <p>5.Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3 м. После передачи учащийся становится в конец своей колонны.</p> <p>6.То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.</p> <p>7.«Точно водящему». Учащиеся стоят по</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		<p>кругу, в середине которого 1—3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.</p>				
68.	<p>Прием и передача мяча <i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 1.Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения. 2.Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков—один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки. 3.Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6—3, 6—2, 5-3, 1—3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Базовым элементом</p>	1	<p>Уметь выполнять сочетание верхней и нижней передачи мяча</p>	<p>П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу ;учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. К.: Задавать вопросы.</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>

		<p>является отбивание кулаком мячей летящих близко к сетке или на самую сетку.</p> <p>1. Отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки. Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.</p> <p>2. Один из учащихся стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперед руке. Ученики из колонны поочередно выпрыгивают вверх и ударяют по мячу кулаком, перебивая его через сетку.</p> <p>3. То же, но удар выполняется после разбега в два-три шага. Учить прыгать вверх после разбега и приземляться на одну или обе ноги без продвижения вперед.</p> <p>4. Ученики построены в колонну по одному в зоне 4. Преподаватель из зоны 6 набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 4 и 3, ученики поочередно перебивают</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		его кулаком через сетку в прыжке. 5. То же, но колонна располагается в зоне 2, мяч набрасывается между зонами 3 и 2.					
69.	Прием мяча после подачи <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 1. Упражнения в парах: Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — двумя руками снизу. 2. То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м. 3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 9—10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками	1	Уметь выполнять приём мяча после подачи Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

	<p>сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.</p> <p>Эстафета у стены с поворотами:</p> <p>Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и, которая меньше допустила падений мяча на площадку</p> <p>Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному — в зоне 4 (такое же расположение и на</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>другой стороне площадки). Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в колонне выходит к мячу и верхней передней направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат. Упражнение строится так, чтобы передачи на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.</p>					
70.	Подача мяча <i>комплексный</i>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; Учебная игра</p>	1	<p>Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю прямую подачу мяча</p> <p>Знать технику выполнения верхней прямой и нижней прямой подачи мяча</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
71.	Подача мяча <i>совершенствование</i>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Верхняя прямая и нижняя подача мяча:</p>	1	<p>Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю прямую подачу</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними</p>	

		<p>1.Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.</p> <p>2.Подача мяча в дальнюю, ближнюю часть площадки. Подачи на точность:</p> <p>1.последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2;</p> <p>2. на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;</p> <p>Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).</p>		<p>мяча</p> <p>Знать технику выполнения верхней прямой и нижней прямой подачи мяча</p>	<p>последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>общего языка и общих интересов.</p>	
72.	<p>Нападающий удар (н/у)</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 1. Подготовительные упражнения:</p> <p>1.Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один два шага.</p> <p>2. Прыжки через гимнастическую</p>	1	<p>Уметь выполнять нападающий удар.</p> <p>Знать технику выполнения нападающего удара</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.:Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно</p>	<p>Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	

		<p>скамейку змейкой (с продвижением вперед). Обращается внимание на активное движение руками назад-вперед-вверх. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40—50 см.</p> <p>3. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание вверх из приседа; серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места;</p> <p>Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. В исходном положении мяч удерживается перед грудью. В момент прыжка активным движением рук мяч заносится за голову, туловище прогибается в поясничном и грудном отделах позвоночника. Бросок выполняется активным разгибанием туловища и движением рук вперед и заканчивается коротким (хлестким) усилием кистей. После броска руки не опускаются ниже уровня плеч. То</p>			оценивать свои действия.		
--	--	---	--	--	--------------------------	--	--

	<p>же, но с разбега в 1— 2 шага. Добиваться слитного перехода от разбега к прыжку. То же, но бросок выполняется одной рукой. В исходном положении набивной мяч удерживается перед грудью на левой руке. С постановкой правой ноги (наскок) мяч поднимается вверх и перекладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.</p> <p>Обучение ударному движению.</p> <p>1. Занимающиеся принимают устойчивое положение — ноги на ширине плеч, левая (для правши) впереди. Мяч на ладони левой руки, выпрямленной вперед-вверх. Правую руку, согнутую в локтевом суставе для замаха, отводят за голову, а затем производят удар по мячу, сбивая его с ладони в направлении</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>вперед-вниз. В момент удара рука выпрямлена, кисть захлестывающим движением опережает предплечье.</p> <p>2. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 4—5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1—1,5 м от стены.</p> <p>3. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.</p> <p>4. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1—2 шага. Основное внимание обращается на</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего.</p> <p>5. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3—4 м.</p> <p>6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2—2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2—2,5 м.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>7. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с передачи мяча из зоны 3; передачу мяча для нападающего удара выполняют по средней траектории (1—1,5 м над сеткой) так, чтобы удар можно было произвести на стыке зон 3 и 4. Разбег следует начинать в момент касания мяча передающим игроком.</p>					
73.	<p>Нападающий удар (н/у)</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «</p>	1	<p>Уметь выполнять нападающий удар.</p> <p>Знать технику выполнения нападающего удара</p>	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>	<p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.</p>	

		По наземной мишени». Учебная игра.					
74.	Техника защитных действий <i>обучение</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. 1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы;	1	Уметь ставить блок Знать технику постановки блока	П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

		<p>то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см.</p> <p>2. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны. При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).</p> <p>3. Блокирование, стоя на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>специальной подставке, мячей, наброшенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.</p> <p>4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.</p> <p>5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.</p> <p>6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

75.	Тактика игры <i>обучение</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
76.	Тактика игры. Развитие координационных способностей. <i>комплексный</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	Уметь использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

		Учебная игра.					
--	--	---------------	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика -18 часов

77	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Низкий старт</p> <p><i>Обучение</i></p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 40м. Бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1	<p>Уметь демонстрировать технику высокого старта.</p> <p>Знать технику высокого старта.</p>	<p>П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>К.: Задавать вопросы.</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	
78.	<p>Спринтерский бег</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Низкий старт</p> <p><i>комплексный</i></p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта, стартового разгона. Бег с хода 3 -4 х 20 – 30 м и 30-40м. Эстафеты, подвижные игры	1	<p>Уметь демонстрировать технику высокого старта.</p> <p>Знать технику высокого старта.</p>	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	
79.	<p>Беговые упражнения:</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Развитие скоростных и</p>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег «спринтерский»: низкий старт, бег по дистанции; Бег с максимальной	1	Знать упражнения для развития скоростных способностей.	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную</p>	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу,	

	<p>координационных способностей</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>скоростью на 50-60м. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. Спортивные игры.</p>			<p>цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>ответственность, причины неудач)</p>	
80.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Челночный бег.</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега 3х10 м (с касанием предметов, в парах, в тройках). Бег 100м – на результат.</p>	1	<p>Знать упражнения для развития скоростной выносливости.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)</p>	
81.	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>учётный</i></p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40</p>	1	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p>	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	

		см). Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Прыжок в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.					
82.	Прыжковые упражнения Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести. <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).	
83.	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега <i>учётный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание): отталкивание с одного шага; прыжок в шаге с короткого разбега в один-три шага с приземлением на маховую ногу; разбег в 3-4, 5-6, 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания.	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений с выявлением и исправлением типичных ошибок.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	

84.	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега <i>изучения и первичного закрепления новых знаний</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (полет, приземление). <u>Прыжок через препятствие (с 5-7. 7-9, 9-11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</u> Спортигры.	1	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. К.: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
85.	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега <i>учётный</i>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1	Выполнять технику прыжка в длину, способом «согнув ноги» с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: Учиться применять установленные правила и выполнять учебные действия. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	
86.	Прыжковые упражнения Прыжки в высоту <i>обучение</i>	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту «перешагиванием» с короткого (3-5 шагов) разбега. Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную	1	Знать правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Выполнять технику прыжка в высоту.	П.: Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	

		высоту, на максимальную высоту			К.: Задавать вопросы.		
87.	Прыжковые упражнения Прыжки в высоту <i>комплексный</i>	Техника прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега. Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту	1	Выполнять технику прыжка в высоту.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
88.	Прыжковые упражнения Прыжки в высоту с прямого разбега <i>комплексный</i>	Прыжки в высоту с прямого разбега. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнёра; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.	1	Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
89.	Метание мяча <i>комплексный</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях. Описывать технику метания	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ	

		шагов, с трёх шагов. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнёра; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.		малого мяча разными способами (с места, разбега)	К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	жизни.	
90.	Метание мяча <i>комплексный</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 10 – 12 м. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	1	Демонстрировать технику метания мяча с места. Метать мяч из различных положений: по неподвижной мишени с места и с разбега.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач).	
91.	Метание мяча <i>комплексный</i>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега - на результат.	1	Демонстрировать технику метания мяча с места.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	

92.	Эстафетный бег <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Старт с эстафетой на этапах, передача эстафеты в зоне.	1	Уметь передавать эстафетную палочку. Знать технику передачи эстафетной палочке.	П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
93.	Эстафетный бег <i>комплексный</i>	ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.	1	Знать технику передачи эстафетной палочке.	П.: Технически правильно выполнять двигательные действия. Способность решать задачи, имеющих множественные решения. Р.: Выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. К.: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
94.	Полоса препятствий	Полоса препятствий с бегом и прыжками.	1		Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Оценивать собственную учебную деятельность (свои достижения,	

					<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач)	
--	--	--	--	--	---	---	--

Кроссовая подготовка - 8 часов

95.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.</p> <p><i>комплексный</i></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.</p>	1	Знать упражнения для развития скоростной выносливости.	<p>П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться определять общую цель и пути её достижения.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
96.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.</p> <p><i>учетный</i></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Подтягивание в висе на результат. Спортивные игры.</p>	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	<p>П.: Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию Р.: Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. К.: Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей</p>	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	

					различных точек зрения; задавать вопросы.		
97.	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости <i>комплексный</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 15 мин.(д.), 20 мин. (ю.). Развитие силовой выносливости: приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться использовать общие приемы решения задач. Р.: Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
98.	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Преодоление препятствий.</u> <u>Развитие силовой выносливости.</u> <i>учетный</i>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	
99	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Преодоление горизонтальных препятствий</u> <i>комплексный</i>	<u>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</u>	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	П.: Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Р.: Учиться составлять план и последовательность действий. Адекватно воспринимать предложение учителя по	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	

					исправлению допущенных ошибок. К.: Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
100.	<u>Кроссовая подготовка</u> <u>Переменный бег</u> <u>учетный</u>	<u>Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.</u>	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила соревнований в беге.	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. К.: Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
101.	<u>Кроссовая подготовка</u> <u>Переменный бег</u> <u>комплексный</u>	<u>Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры.</u>	1	Уметь выполнять корректировку техники бега. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	П.: Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. К.: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
102	<u>Кроссовая подготовка</u> <u>Гладкий бег</u>	<u>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.</u>	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Знать правила	П.: Умение осуществлять способы решения задач имеющих множественные решения. Р.: определять новый уровень	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

	<u>комплексный</u>			соревнований в беге.	отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. К.: С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
--	--------------------	--	--	----------------------	---	--	--