

## 2017 год

**Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ № 62/2од от 31 мая 2017 г.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

## **Раздел 1**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе**

#### **Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### ***В области физической культуры:***

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

#### **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;

### ***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;
- 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.

***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 закаливающих 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.

## Раздел 2

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков):**

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

#### ***Спортивные игры(35 часов):***

##### **Баскетбол – 17 часов.**

Техника 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).

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).

Техника 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.

Техника 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.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

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

### **Волейбол -18 часов.**

Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. 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 выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### **Гимнастика с элементами акробатики -15 часов .**

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### ***Легкая атлетика -34 часа.***

Техника спринтерского бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 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: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.



### **Лыжная подготовка 18 часов.**

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски в основной стойке.

### **Нормы ГТО IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**

#### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                     | Нормативы            |                      |                      |                |                 |              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |                                                                               | Мальчики             |                      |                      | Девочки        |                 |              |
|                                |                                                                               | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой знак         | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                               |                      |                      |                      |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                               | 10,0                 | 9,7                  | 8,7                  | 10,9           | 10,6            | 9,6          |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                                       | 9.55                 | 9.30                 | 9.00                 | 12.10          | 11.40           | 11.00        |
|                                | или на 3 км                                                                   | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | -              | -               | -            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)            | 4                    | 6                    | 10                   | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине (количество<br>раз) | -                    | -                    | -                    | 9              | 11              | 18           |
|                                | или сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)     | -                    | -                    | -                    | 7              | 9               | 15           |

|                             |                                                                                                                           |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                                  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                                           |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                             | 330                       | 350                       | 390                  | 280                       | 290                       | 330                       |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 175                       | 185                       | 200                  | 150                       | 155                       | 175                       |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                  | 30                        | 36                        | 47                   | 25                        | 30                        | 40                        |
| 7.                          | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                              | 30                        | 35                        | 40                   | 18                        | 21                        | 26                        |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                             | 18.45                     | 17.45                     | 16.30                | 22.30                     | 21.30                     | 19.30                     |
|                             | или на 5 км (мин, с)                                                                                                      | 28.00                     | 27.15                     | 26.00                | -                         | -                         | -                         |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                              | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени         |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                 | Без учета времени         | Без учета времени         | 0.43                 | Без учета времени         | Без учета времени         | 1.05                      |
| 10.                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                        | 20                        | 25                   | 15                        | 20                        | 25                        |
|                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой                                                            | 18                        | 25                        | 30                   | 18                        | 25                        | 30                        |

|                                                                                                                    |                                                         |                                                                       |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                    | локтей о стол или стойку,<br>дистанция –<br>10 м (очки) |                                                                       |    |    |    |    |    |
| 11.                                                                                                                | Туристский поход с<br>проверкой<br>туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию<br>10 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний<br>(тестов)<br>в возрастной группе                                                      |                                                         | 11                                                                    | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний<br>(тестов), которые необходимо<br>выполнить для получения знака<br>отличия Комплекса** |                                                         | 6                                                                     | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

### Раздел 3

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 8 класс

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | №<br>урока<br>в теме | Дата<br>план    | Дата<br>факт | Наименование разделов,<br>тем                                                      | Цели или результат                                                                                                                                                                                                                                                       | Основные<br>виды<br>деятельности | Домашнее<br>задание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика - 19 часов</b></p> <p><b>Личностные УУД</b> Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Познавательные УУД</b> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p><b>Регулятивные УУД</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.</p> |                      |                 |              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |                     |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.                   | 1<br>неде<br>ля |              | Инструктаж по техники безопасности по легкой атлетике. Возрождение олимпийских игр | Определять и кратко характеризовать: 1)основные причины возрождения олимпийских игр;<br>2)характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. | Бег, ходьба                      | Приседания          |

|    |    |                 |  |                                               |                                                                                                                                                                           |             |                                      |
|----|----|-----------------|--|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
|    |    |                 |  |                                               | Рассказать понятие «физическая подготовка».                                                                                                                               |             |                                      |
| 2. | 2. | 1<br>неде<br>ля |  | Бег с ускорением до 30 метров.                | Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый разгон.                                                                                                                 | Бег, ходьба | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 3. | 3. | 1<br>неде<br>ля |  | Бег с ускорением 50–60 м<br>Стартовый разгон. | Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый разгон.                                                                                                                 | Бег, ходьба | Упражнения на пресс                  |
| 4. | 4. | 2<br>неде<br>ля |  | Бег на результат 60 метров.                   | Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.                                                                                                                      | Бег, ходьба | Упражнения на спину                  |
| 5. | 5. | 2<br>неде<br>ля |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега            | Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.                                                                                                                      | Бег, прыжки | Приседания                           |
| 6. | 6. | 2<br>неде<br>ля |  | Прыжок в длину с разбега.                     | Различать разные виды бега, уметь выполнять финальное усилие во время бега, оценивать свое состояние.                                                                     | Бег, прыжки | Выпрыгивания                         |
| 7. | 7. | 3<br>неде<br>ля |  | Развитие скоростно-силовых качеств.           | Развивать скоростно -силовые качества.                                                                                                                                    | Бег, прыжки | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 8. | 8. | 3<br>неде<br>ля |  | Бег на средние дистанции.                     | Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Бег, ходьба | Упражнения на пресс                  |

|     |     |                 |  |                                      |                                                                                                                                                                           |                 |                                      |
|-----|-----|-----------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 9.  | 9.  | 3<br>неде<br>ля |  | Бег на средние дистанции.            | Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Бег, ходьба     | Упражнения на спину                  |
| 10. | 10. | 4<br>неде<br>ля |  | Эстафета.                            | Эстафета на средние дистанции.                                                                                                                                            | Ходьба, метание | Приседания                           |
| 11. | 11. | 4<br>неде<br>ля |  | Метание малого мяча на дальность.    | Освоение техники выполнения метания.                                                                                                                                      | Ходьба, метание |                                      |
| 12. | 12. | 4<br>неде<br>ля |  | Метание малого мяча на дальность.    | Освоение техники выполнения метания.                                                                                                                                      | Ходьба, метание | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 13. | 13. | 5<br>неде<br>ля |  | Развитие силовых способностей.       | Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину.                                                                                                                   | Ходьба, прыжки  | Упражнения на пресс                  |
| 14. | 14. | 5<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости.               | Развитие выносливости.                                                                                                                                                    | Ходьба, прыжки  | Упражнения на спину                  |
| 15. | 15. | 5<br>неде<br>ля |  | Бег 6 мин.                           | Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину. Развитие выносливости, умения распределять силы.                                                                  | Ходьба, прыжки  | Приседания                           |
| 16. | 16. | 6<br>неде<br>ля |  | Равномерный бег.                     | Развитие выносливости, умения распределять силы.                                                                                                                          | Ходьба, прыжки  | Выпрыгивания                         |
| 17. | 17. | 6<br>неде       |  | Длительный бег.<br><b>Интеграция</b> | Развитие выносливости, умения распределять силы.                                                                                                                          | Ходьба, бег     | Сгибание разгибания рук в            |

|     |     |                 |  |                                                                                                                     |                                                     |             |                        |
|-----|-----|-----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|------------------------|
|     |     | ля              |  | Работа мышц(биология).<br>Перевод едениц измерения количества информации с помощью<br>колькулятора(Информатик<br>а) |                                                     |             | упоре лёжа             |
| 18. | 18. | 6<br>неде<br>ля |  | Длительный бег.                                                                                                     | Развитие выносливости, умения<br>распределять силы. | Ходьба, бег | Упражнения на<br>пресс |
| 19. | 19. | 7<br>неде<br>ля |  | Бег 2000 м.                                                                                                         | Развитие выносливости, умения<br>распределять силы. | Ходьба, бег | Упражнения на<br>спину |

#### Баскетбол - 8 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

**Познавательные** Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Регулятивные УУД** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

|     |    |                 |  |                                                    |                                                    |                                     |              |
|-----|----|-----------------|--|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 20. | 1. | 7<br>неде<br>ля |  | ТБ на уроках.<br>Ведение мяча в разных<br>стойках. | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Приседания   |
| 21. | 2. | 7<br>неде<br>ля |  | Ловля и передача мяча на<br>месте и в движении.    | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Выпрыгивания |

|     |    |                 |  |                                                                                        |                                                 |                               |                                      |
|-----|----|-----------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 22. | 3. | 8<br>неде<br>ля |  | Штрафные броски.                                                                       | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 23. | 4. | 8<br>неде<br>ля |  | Броски мяча с различных дистанций.                                                     | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Упражнения на пресс                  |
| 24. | 5. | 8<br>неде<br>ля |  | Броски мяча после ведения и 2-х шагов.                                                 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Упражнения на спину                  |
| 25. | 6. | 9<br>неде<br>ля |  | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Приседания                           |
| 26. | 7. | 9<br>неде<br>ля |  | Передача мяча в тройках со сменой мест.                                                | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Выпрыгивания                         |
| 27. | 8. | 9<br>неде<br>ля |  | Учебная игра.                                                                          | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |

### Гимнастика - 15 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие .Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

**Познавательные УУД** Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Регулятивные УУД** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или



ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.

|     |    |                  |  |                                              |                                                                                                                                                                              |                                                |                                      |
|-----|----|------------------|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 28. | 1. | 10<br>неде<br>ля |  | Инструктаж по техники безопасности на уроке. | Определять и кратко характеризовать: цели и задачи специальной и общей физической подготовки, содержание и формы организации;<br>Рассказать понятие «физическая подготовка». | Ходьба,<br>Изучение ТБ                         | Упражнения на спину                  |
| 29. | 2. | 10<br>неде<br>ля |  | Кувырок вперёд, назад.                       | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатической комбинации. Описывать технику разучиваемых упражнений.                                                           | Ходьба, бег                                    | Приседания                           |
| 30. | 3. | 10<br>неде<br>ля |  | Стойка на голове и руках.                    | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатической комбинации. Описывать технику разучиваемых упражнений.                                                           | Упражнения на пресс, упражнения на перекладине | Выпрыгивания                         |
| 31. | 4. | 11<br>неде<br>ля |  | Стойка на голове и руках.                    | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику разучиваемых упражнений.                                                                                     | Ходьба, наклоны                                | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 32. | 5. | 11<br>неде<br>ля |  | Акробатическая комбинация.                   | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику разучиваемых упражнений.                                                                                     | Ходьба, наклоны                                | Упражнения на пресс                  |
| 33. | 6. | 11<br>неде<br>ля |  | Акробатическая комбинация.                   | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику                                                                                                              | Висы, упоры на перекладине                     | Упражнения на спину                  |

|     |     |                  |  |                                             |                                                                                                                 |                            |                                      |  |  |
|-----|-----|------------------|--|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|--|
|     |     |                  |  |                                             | разучиваемых упражнений.                                                                                        |                            |                                      |  |  |
| 34. | 7.  | 12<br>неде<br>ля |  | Развитие силовых качеств.                   | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику разучиваемых упражнений.                        | Висы, упоры на перекладине | Приседания                           |  |  |
| 35. | 8.  | 12<br>неде<br>ля |  | Развитие координации.                       | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику разучиваемых упражнений.                        | Висы, упоры на перекладине | Выпрыгивания                         |  |  |
| 36. | 9.  | 12<br>неде<br>ля |  | Упражнения в висах и упорах.                | Осваивать универсальные умения по выполнению. Описывать технику разучиваемых упражнений.                        | Висы, упоры на перекладине | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |  |  |
| 37. | 10. | 13<br>неде<br>ля |  | Упражнения на гибкость.                     | Осваивать универсальные умения по выполнению дыхательных упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений. | Бег, ходьба                | Упражнения на пресс                  |  |  |
| 38. | 11. | 13<br>неде<br>ля |  | Эстафеты.                                   | Эстафета с различными предметами.                                                                               | Бег, ходьба                | Упражнения на спину                  |  |  |
| 39. | 12. | 13<br>неде<br>ля |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Осваивать универсальные умения по выполнению опорного прыжка. Описывать технику разучиваемых упражнений.        | Бег, прыжки                | Приседания                           |  |  |
| 40. | 13. | 14<br>неде<br>ля |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Осваивать универсальные умения по выполнению опорного прыжка. Описывать технику разучиваемых упражнений.        | Бег, прыжки                | Выпрыгивания                         |  |  |

|     |     |                  |  |                                              |                                                                                                                                                        |                       |                                      |
|-----|-----|------------------|--|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 41. | 14. | 14<br>неде<br>ля |  | Контроль уровня физической подготовленности. | Описывать технику разучиваемых упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Бег, измерение пульса | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 42. | 15. | 14<br>неде<br>ля |  | Развитие двигательных качеств.               | Описывать технику разучиваемых упражнений.                                                                                                             | Бег, ходьба           | Упражнения на пресс                  |

### Волейбол - 6 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

**Познавательные** Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из игры волейбол.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

|     |    |                  |  |                                                                     |                                                                               |                    |                                      |
|-----|----|------------------|--|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 43. | 1. | 15<br>неде<br>ля |  | Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по волейболу. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Изучение правил ТБ | Приседания                           |
| 44. | 2. | 15<br>неде<br>ля |  | Стойка и перемещение игрока.                                        | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, бег        | Выпрыгивания                         |
| 45. | 3. | 15<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах.                          | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, бег        | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |

|     |    |                  |  |                                                                |                                                                               |                         |                     |
|-----|----|------------------|--|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| 46. | 4. | 16<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.         | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, передачи мяча   | Упражнения на пресс |
| 47. | 5. | 16<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.         | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Упражнения на спину |
| 48. | 6. | 16<br>неде<br>ля |  | Совершенствование техники действий в защите и нападении. Игра. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Приседания          |

#### **Лыжная подготовка -18 часов**

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

**Познавательные УУД** Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Регулятивные УУД** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

|     |    |                  |  |                                                                          |                                                                  |                 |                                      |
|-----|----|------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 49. | 1. | 17<br>неде<br>ля |  | Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Ходьба на лыжах | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 50. | 2. | 17<br>неде       |  | Совершенствование одновременного                                         | Осваивать универсальное умение передвижения на                   | Ходьба на лыжах | Упражнения на пресс                  |

|     |     |                  |  |                                                              |                                                       |                 |                                      |
|-----|-----|------------------|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
|     |     | ля               |  | бесшажного хода.                                             | лыжах.                                                |                 |                                      |
| 51. | 3.  | 17<br>неде<br>ля |  | Совершенствование попеременного двухшажного.                 | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на спину                  |
| 52. | 4.  | 18<br>неде<br>ля |  | Совершенствование одновременного двухшажного.                | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Приседания                           |
| 53. | 5.  | 18<br>неде<br>ля |  | Освоение техники одновременного одношажного хода.            | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Выпрыгивания                         |
| 54. | 6.  | 18<br>неде<br>ля |  | Совершенствование спусков и поворотов на месте и в движении. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 55. | 7.  | 19<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости.                                       | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на пресс                  |
| 56. | 8.  | 19<br>неде<br>ля |  | Совершенствование одновременных ходов.                       | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на спину                  |
| 57. | 9.  | 19<br>неде<br>ля |  | Совершенствование попеременных ходов.                        | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Приседания                           |
| 58. | 10. | 20<br>неде<br>ля |  | Освоения техники спусков.                                    | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Выпрыгивания                         |
| 59. | 11. | 20<br>неде<br>ля |  | Освоения техники подъёмов.                                   | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 60. | 12. | 20<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости.                                       | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на пресс                  |

|     |     |                  |  |                                                            |                                                       |                 |                                      |
|-----|-----|------------------|--|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 61. | 13. | 21<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости.                                     | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на спине                  |
| 62. | 14. | 21<br>неде<br>ля |  | Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Приседания                           |
| 63. | 15. | 21<br>неде<br>ля |  | Прохождение дистанции 3 км.                                | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах |                                      |
| 64. | 16. | 22<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости и координационных способностей.      | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 65. | 17. | 22<br>неде<br>ля |  | Развитие выносливости и координационных способностей.      | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Ходьба на лыжах | Упражнения на пресс                  |
| 66. | 18. | 22<br>неде<br>ля |  | Контроль прохождения дистанции 3 км.                       | Описывать технику разучиваемых упражнений.            | Ходьба на лыжах | Упражнения на спине                  |

### Волейбол – 12 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

**Познавательные** Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из игры волейбол.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

|     |    |                  |  |                                                        |                                                         |                    |              |
|-----|----|------------------|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| 67. | 1. | 23<br>неде<br>ля |  | Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях | Изучение правил ТБ | Выпрыгивания |
|-----|----|------------------|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------------|

|     |    |                  |  |                                                        |                                                                               |                         |                                      |
|-----|----|------------------|--|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
|     |    |                  |  |                                                        | игровой деятельности.                                                         |                         |                                      |
| 68. | 2. | 23<br>неде<br>ля |  | Стойка и перемещение игрока.                           | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, бег             | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 69. | 3. | 23<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах.             | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, бег             | Упражнения на пресс                  |
| 70. | 4. | 24<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, передачи мяча   | Упражнения на спину                  |
| 71. | 5. | 24<br>неде<br>ля |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Приседания                           |
| 72. | 6. | 24<br>неде<br>ля |  | Совершенствование техники действий в нападении.        | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Выпрыгивания                         |
| 73. | 7. | 25<br>неде<br>ля |  | Совершенствование техники действий в защите.           | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 74. | 8. | 25<br>неде<br>ля |  | Совершенствование техники подач.                       | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Упражнения на пресс                  |
| 75. | 9. | 25<br>неде       |  | Учебная игра.                                          | Общаться и взаимодействовать со                                               | Ходьба, игра в волейбол | Упражнения на спину                  |

|     |     |                  |  |                                                            |                                                                               |                         |                                      |
|-----|-----|------------------|--|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
|     |     | ля               |  |                                                            | сверстниками в условиях игровой деятельности.                                 |                         |                                      |
| 76. | 10. | 26<br>неде<br>ля |  | Совершенствование элементов волейбола.                     | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Ходьба, игра в волейбол | Приседания                           |
| 77. | 11. | 26<br>неде<br>ля |  | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | Описывать технику разучиваемых упражнений.                                    | Ходьба, игра в волейбол | Выпрыгивания                         |
| 78. | 12. | 26<br>неде<br>ля |  | Контроль уровня физической подготовленности.               | Описывать технику разучиваемых упражнений.                                    | Ходьба, бег             | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |

#### Легкая атлетика – 15 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.

**Познавательные УУД** Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Регулятивные УУД** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

|     |    |                  |  |                                                                        |                                                                                |             |                     |
|-----|----|------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 79. | 1. | 27<br>неде<br>ля |  | Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетике. | Определять и кратко характеризовать виды легкой атлетики                       | Ходьба, бег | Упражнения на спину |
| 80. | 2. | 27<br>неде<br>ля |  | Длительный бег.                                                        | Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления | Ходьба, бег | Приседания          |



|     |     |                  |  |                                                |                                                                                                      |             |                                            |
|-----|-----|------------------|--|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|
|     |     |                  |  |                                                | препятствий.                                                                                         |             |                                            |
| 81. | 3.  | 27<br>неде<br>ля |  | Темповой бег. Развитие<br>выносливости.        | Различать разные виды бега.                                                                          | Ходьба, бег | Выпрыгивания                               |
| 82. | 4.  | 28<br>неде<br>ля |  | Темповой бег. Развитие<br>выносливости.        | Различать разные виды бега.                                                                          | Ходьба, бег | Сгибание<br>разгибания рук в<br>упоре лёжа |
| 83. | 5.  | 28<br>неде<br>ля |  | Развитие силовых<br>способностей.              | Развивать силовые<br>способности.                                                                    | Ходьба, бег | Упражнения на<br>пресс                     |
| 84. | 6.  | 28<br>неде<br>ля |  | Развитие скоростно –<br>силовых способностей . | Развивать скоростно –силовые<br>способности.                                                         | Ходьба, бег | Упражнения на<br>спину                     |
| 85. | 7.  | 29<br>неде<br>ля |  | Бег в равномерном темпе<br>до 15 мин.          | Различать разные виды бега.                                                                          | Ходьба, бег | Приседания                                 |
| 86. | 8.  | 29<br>неде<br>ля |  | Бег в равномерном темпе<br>до 15 мин.          | Развитие выносливости, умения<br>распределять силы. Осваивать<br>технику преодоления<br>препятствий. | Ходьба, бег | Выпрыгивания                               |
| 87. | 9.  | 29<br>неде<br>ля |  | Бег 400 м.                                     | Развитие выносливости, умения<br>распределять силы. Осваивать<br>технику преодоления<br>препятствий. | Ходьба, бег | Сгибание<br>разгибания рук в<br>упоре лёжа |
| 88. | 10. | 30<br>неде<br>ля |  | Бег 2000 м.                                    | Различать разные виды бега.                                                                          | Ходьба, бег | Упражнения на<br>пресс                     |
| 89. | 11. | 30<br>неде       |  | Спринтерский бег.<br>Стартовый разгон.         | Различать разные виды бега.<br>Осваивать стартовый разгон.                                           | Ходьба, бег | Упражнения на<br>спину                     |

|     |     |                  |  |                                                                 |                                                                     |             |                                      |
|-----|-----|------------------|--|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
|     |     | ля               |  |                                                                 |                                                                     |             |                                      |
| 90. | 12. | 30<br>неде<br>ля |  | Старт из различных положений. Развитие скоростных способностей. | Различать разные виды бега. Осваивать старт их различных положений. | Ходьба, бег | Приседания                           |
| 91. | 13. | 31<br>неде<br>ля |  | Эстафета.                                                       | Легкоатлетическая эстафета.                                         | Ходьба, бег | Выпрыгивания                         |
| 92. | 14. | 31<br>неде<br>ля |  | Развитие скоростных способностей.                               | Различать разные виды бега. Осваивать бег с низкого старта.         | Ходьба, бег | Сгибание разгибания рук в упоре лёжа |
| 93. | 15. | 31<br>неде<br>ля |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                     | Различать разные виды бега. Осваивать технику бега с ускорением.    | Ходьба, бег | Упражнения на пресс                  |

#### Баскетбол - 9 часов

**Личностные УУД** Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

**Познавательные** Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

**Коммуникативные УУД** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Регулятивные УУД** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

|     |    |                  |  |                                                 |                                                 |                               |                     |
|-----|----|------------------|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 94. | 1. | 32<br>неде<br>ля |  | ТБ на уроках.<br>Ведение мяча в разных стойках. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Ходьба, бег, игра по правилам | Упражнения на спину |
|-----|----|------------------|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|

|     |    |                  |  |                                                                |                                                    |                                     |                                            |
|-----|----|------------------|--|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 95. | 2. | 32<br>неде<br>ля |  | Ловля и передача мяча на<br>месте и в движении.                | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Приседания                                 |
| 96. | 3. | 32<br>неде<br>ля |  | Штрафные броски.                                               | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Выпрыгивания                               |
| 97. | 4. | 33<br>неде<br>ля |  | Броски мяча с различных<br>дистанций.                          | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Сгибание<br>разгибания рук в<br>упоре лёжа |
| 98. | 5. | 33<br>неде<br>ля |  | Броски мяча после ведения<br>и двух шагов.                     | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Упражнения на<br>пресс                     |
| 99. | 6. | 33<br>неде<br>ля |  | Передача мяча в парах с<br>пассивным<br>сопротивлением игрока. | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Упражнения на<br>спину                     |
| 100 | 7. | 34<br>неде<br>ля |  | Передача мяча в тройках<br>со сменой мест. Штрафной<br>бросок. | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Приседания                                 |
| 101 | 8. | 34<br>неде<br>ля |  | Учебная игра.                                                  | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Упражнения на<br>пресс                     |
| 102 | 9. | 34<br>неде<br>ля |  | Повторение пройденного<br>материала                            | Уметь играть в баскетбол по<br>упрощенным правилам | Ходьба, бег,<br>игра по<br>правилам | Сгибание<br>разгибания рук в<br>упоре лёжа |