**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

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

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия.

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

**Физическое развитие человека**. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и плавание).

**8 класс (68 часов)**

**1.Основы знаний (в процессе урока)**.

 Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

**2. Гимнастика (8 часов)**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с набивными мячами, гантелями (мальчики), с обручами, палками (девушки). Акробатическая комбинация: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки. Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине(мальчики): махом одной и толчком другной подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на брусьях (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в висе на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь. Лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах, упорах. Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Правила соревнований.Подготовка к сдаче ГТО.

**3. Легкая атлетика (18 часов)**

Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег 1200 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Броски и ловля набивного мяча (2 кг) из различных положений. Эстафеты, старты из различных и.п., челночный бег.Подготовка к сдаче ГТО.

**4. Спортивные игры.**

**Баскетбол (16 часов)**

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 передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры в игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол(5 часов)**

 Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.

**Футбол(5 часов)**

Стойка играка, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

**5. Лыжная подготовка (16 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Спуски со склонов. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подготовка к сдаче ГТО.

**4.Тематическое планирование по физической культуре**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Разделы** | **Тема** | **Количество часов отведенное на освоение темы** |
| 1 | Гимнастика | -Инструктаж по ТБ по гимнастики. Кувырок вперед и назад.-Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д).-Мост –девочки.Стойка на голове – мальчики.-Акробатические элементы.-Лазание по канату в два приема.-Лазание по канату.-Висы и упоры.-Строевые упражнения.-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).-Прикладные упражнения. -Строевые упражнения.-Упражнения в равновесии.Комбинация в равновесии | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 2 | Легкая атлетика  | -Инструктаж по ТБ по легкой атлетики.Низкий старт.-Бег 30 метров.-Бег с ускорением 70–80 м.-Бег на результат 100 метров.Подготовка к сдаче ГТО.-Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега-Прыжок в длину с разбега.-Метание малого мяча .-Бег на средние дистанции.Подготовка к сдаче ГТО.-Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.-Прыжки в высоту способом «перешагивания».-Метание малого мяча на дальность.-Спринтерский бег, эстафетный бег.-Спринтерский бег, эстафетный бег.-Развитие скоростных качеств.-Бег 60 метров.Подготовка к сдаче ГТО.-Кроссовая подготовка.-Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)-Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 3 | Лыжная подготовка | -Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки.-Одновременный одношажный ход.-Попеременный двушажный ход.-Прохождение дистанции 1 км.Подготовка к сдаче ГТО.Прохождение дистанции со сменой ходов.-Спуски и подъемы.-Поворот «плугом».-Подъема «елочкой».-Спуски в средней стойке.-Прохождение дистанции 2 -2,5км.Подготовка к сдаче ГТО.-Прохождение дистанции 2 - 3 км.Подготовка к сдаче ГТО.-Круговая эстафета.-Лыжная эстафета.-Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности. Подготовка к сдаче ГТО.-Лыжные гонки до 1 км.-Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.-Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 4 | Спортивные игры | Баскетбол | -Инструктаж по ТБ при игре в баскетболПередачи мяча.-Броски мяча по кольцу. -Штрафной бросок.-Передачи мяча разными способами в движении.-Передачи мяча разными способами в движении.-Бросок одной рукой от плеча с местаУчебная игра 3х3 ,4х4-Технические действия в защите.-Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4-Игровые задания 3х3 ,4х4-Учебно –тренировочная игра. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 5 | Волейбол | -Инструктаж по ТБ при игре в волейбол-Стойка и перемещение в волейболе.-Подачи мяча.-Нападающий удар.-Игра в волейбол. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 6 | Футбол | -Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Стойки и перемещение в футболе.-Удары по мячу.-Ведение мяча.-Отбор мяча.-Игра в футбол по основным правилам. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УРМАОУ «Голышмановская СОШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петрушенко Ю.В. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.  | Приложение №\_\_\_ к Рабочей программе учителя утвержденной приказом директора по школе от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Класс: 8 класс**

**Учитель:** Дьяков Вадим Викторович

**Учебный год** – 2019/2020учебный год

Голышманово, 2019

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Формы контроля | УУД |
| Легкая атлетика -8 часов |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ по легкой атлетикиНизкий старт | Вводный урок | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств |  | *Личностные :*Формированиепервоначальныхпредставлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализацииФормирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *Мета предметныеПознавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.*Регулятивные:*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностиУмение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослымиУмение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний |
| 2 |  |  | Бег 30 метров | Комбинированный урок  | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Техника игры футбол. | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 3 |  |  | Бег с ускорением 70–80 м, | Комбинированный урок  | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 4 |  |  | Бег на результат 100 метровПодготовка к сдаче ГТО. | Контрольный урок | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег 100 метров.Основная группаМальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 5 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный урок  | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 6 |  |  | Прыжокв длину с разбега.Подготовка к сдаче ГТО. | Контрольныйурок  | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Ведения футбольного мяча. | Прыжокв длину с разбега.Основная группаМальчики: 410-370-310Девочки: 360-310-260Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |
| 7 |  |  | Метаниемалого мяча Подготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега |  |
| 8 |  |  | Бег на средние дистанцииПодготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |  |
| Баскетбол 16ч |
| 9 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в баскетболПередачи мяча | Вводный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |  | *Личностные :*Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма*Мета предметные: Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки *Регулятивные*умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения Умение видеть красоту движений человека |
| 10 |  |  | Броски мяча по кольцу  | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 11 |  |  | Штрафной бросок | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | Оценка техники штрафного броска |
| 12 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Оценка техникипередачи мяча разными способами |
| 13 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| 14 |  |  | Бросок одной рукой от плеча с местаУчебная игра 3х3 ,4х4 | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |
| 15 |  |  | Технические действия в защите. | Урок -игра | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 16 |  |  | Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 | Урок -игра | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 17 |  |  | Игровые задания 3х3 ,4х4 | Урок -игра | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль |  |
| 18 |  |  | Учебно –тренировочная игра  | Урок -игра | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 19 |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 20 |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 21 |  |  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Комбинированный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Оценка техникипередачи мяча разными способами |
| 22 |  |  | Штрафной бросок. | Контрольный урок  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей |  |
| 23 |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | Контрольный урок  | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 24 |  |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. | Урок -игра | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи бросков с сопротивлением. Быстрыйпрорыв 21, 32. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей,  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |
|  Гимнастика 8 ч*.* |
| 25 |  |  | Инструктаж по ТБ по гимнастикиДлинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д) | Вводный урок  | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей |  | *Личностные:*Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *Мета предметные:**Познавательные:*осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.*Регулятивные*формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места. |
| 26 |  |  | Акробатические элементы | Контрольный урок  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| 27 |  |  | Лазание по канату | Контрольный урок  | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема |
| 28 |  |  | Висы и упоры.Строевые упражненияПодготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  |  Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей |  ПодтягиванияОсновная группаМальчики: 17-14-8Девочки: 9-7-5Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |
| 29 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Комбинированный урок  | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |  |
| 30 |  |  | Строевые упражнения. | Комбинированный урок  | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 31 |  |  | Упражнения в равновесии | Комбинированный урок  | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 32 |  |  | Комбинацияв равновесии | Комбинированный урок  | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение на оценку комбинации в равновесииОсновная группаслитное выполнение всех элементов.Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения раздельно. |
| Лыжная подготовка 16ч. |
| 33 |  |  | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовкиОдновременный одношажный ход | Вводный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  | *Личностные:*Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответствен-ности за свои поступки.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-но-нравственной отзывчивостиФормирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *Мета предметные: Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений.Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки.Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 34 |  |  | Попеременный двушажный ход | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 35 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. | Контрольный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  |  |
| 36 |  |  | Прохождение дистанции со сменой ходов | Комбинированный урок  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |  |
| 37 |  |  | Спуски и подъемы | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ полыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |  |
| 38 |  |  | Поворот «плугом» | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |  |
| 39 |  |  | Подъема «елочкой» | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |  |
| 40 |  |  | Спуски в средней стойке | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. |  |
| 41 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.Подготовка к сдаче ГТО. | Контрольный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. |  |
| 42 |  |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км.Подготовка к сдаче ГТО. | Контрольный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. |  |
| 43 |  |  | Круговая эстафета | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. |  |
| 44 |  |  | Лыжная эстафета. | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км |  |
| 45 |  |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местностиПодготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности |  |
| 46 |  |  | Лыжные гонки до 1 км. | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. |  |
| 47 |  |  | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. |  |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции в среднем темпе до5 км.Подготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.Сдача задолжниками учебных нормативов. |  |
| *Волейбол 5 ч.* |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в волейболСтойка и перемещение в волейболе. | Вводный урок  | Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | *Личностные:*Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.Развитие самостоятельностиРазвитие этических чувств,Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.  |
| 50 |  |  | Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. | Комбинированный урок  | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 51 |  |  | Подачи мяча. | Комбинированный урок  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.  | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 52 |  |  | Нападающий удар. | Комбинированный урок  | Обучение и закрепление техники нападающего удара при встречных приемов. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 53 |  |  | Игра в волейбол. | Урок-игра | Игра в волейбол. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| Футбол 5ч. |
| 54 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в футболСтойки и перемещение в футболе. | Вводный урок  | Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | *Личностные:*Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.Развитие самостоятельностиРазвитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности |
| 55 |  |  | Удары по мячу. | Комбинированный урок  |  Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 56 |  |  | Ведение мяча. | Комбинированный урок  | Совершенствование техники ведения мяча . | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 57 |  |  | Отбор мяча. | Комбинированный урок  | Совершенствование технике отбора мяча. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения |
| 58 |  |  | Игра в футбол по основным правилам. | Урок-игра | Игра в футбол. | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
|  Легкая атлетика – 10 ч. |
| 59 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикойПрыжки в высоту способом «перешагивания»Подготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. | . | *Личностны:*Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.*Мета предметные:*Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия.Умение планировать собственную деятельность.Умение видеть красоту движений человека |
| 60 |  |  | Комбинированный урок  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 61 |  |  | Контрольный урок  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Прыжок в высоту способом перешагиванияОсновная группаМальчики: 130-120-105Девочки: 115-105-95Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |
| 62 |  |  | Метание малого мяча на дальностьПодготовка к сдаче ГТО. | Повторение пройдённого  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Метание малого мяча на дальностьОсновная группаМальчики: 42-37-28Девочки: 27-21-17Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |
| 63 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный урок  | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 64 |  |  | Бег 30 метровПодготовка к сдаче ГТО. | Повторение пройденного  | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 65 |  |  | Развитие скоростных качеств. | Комбинированный урок  | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 66 |  |  | Бег 60 метровПодготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный урок  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» –10,5Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 67 |  |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный урок  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |  |  |
| 68 |  |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)Подготовка к сдаче ГТО. | Контрольный урок  | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Бег 2000м., 1500м.Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.Девочки: 7,30; 8,00; 8,30подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)