



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНО и ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
_____ Н.Н. Жук

Протокол от _____ № _____

Приказ от _____

Подписано
цифровой
подписью: Жук
Нина Николаевна

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования
Для обучающихся 10-11 класса
(на 2023/2024 учебный год)**

Учитель:
Орлова Е.С.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка к программе обучения физической культура в 8 классе

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – **ФГОС среднего общего образования**) с изменениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года N 1644);
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 18.05.2020) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.04.2020 No 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2020 N 1011-р "О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020)
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013г. №544н;
- Устав ГБОУ школы №1 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных и элективных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГБОУ школы № 1с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 1с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2020 - 2021 учебный год.

Цель программы:

Освоение учащимися 8 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.2. Программы, на основании которых разработана Рабочая программа:

Рабочая программа разработана на основании авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009);

1.3 Описание УМК:

Реализация программы обеспечивается учебными и методическими пособиями:

Для обучающихся:

Учебник Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2016

Для учителя:

Учебник Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2016

Авторская комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009);

Описание учебного предмета в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается в 8 классе из расчета 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа.

Целью физического воспитания в школе является

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.4 Планируемые результаты

По предмету физическая культура приведены в разделе «Требования к уровню подготовки», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта

интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием физической культуры;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

1.5 Учебно-тематический план программы «Физическая культура в 8-ом классе»

№ п./п	Тема	Количество во часов всего	В том	
			числе Практически к часов	числе Теоретическ их
1	Основы знаний о физкультурной культуре	В процессе урока		

2	Лёгкая атлетика	18	17	1
3	Спортивные игры (баскетбол)	11	9	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	9	1
5	Хореография	21	20	1
6	Спортивные игры (волейбол)	8	7	1
	ВСЕГО:	68	62	5

№ уро ка п\п	Дата проведения		Тема Урока	Основные предметные знания	Тип урока	Планируемые результаты обучения (в соответствии с ФГОС)			Домашнее задание
	По плану	По факту				Предметные	Метапредметные	Личностные	
1			3	4	5	6	7	8	10
8 класс I четверть-19ч. лёгкая атлетика-8ч; спортивные игры-5ч; хореография- 6ч									
1 (1)			Водный инструктаж на уроках физической культуры, инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. Челночный бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20- 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств.	Вводный урок	осваивать технику спринтерского бега самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий лёгкой атлетики. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Техника безопасности на уроках физическая культура.
2 (2)			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафеты	Высокий старт (20- 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. ОРУ	Комбинированный	Описываю технику выполнения высокого старта.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий лёгкой атлетики. П.: контролировать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Кроссовая подготовка

				со скакалкой. ОРУ без предмета			физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники высокого старта.	смысла учения.	
3 (3)			Организационный урок: Правила поведения на уроке.	Вводный инструктаж № Беседа: «Правила поведения на уроке, знакомство с искусством танца.» Сочетание различных видов танцев.	Вводный	Овладение базовыми понятиями, отражающими сущность предметной области.	Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Вводный инструктаж
4 (4)			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Челночный бег.	Высокий старт (20- 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. ОРУ со скакалкой. ОРУ без предмета	Комбинированный	Описываю технику выполнения высокого старта.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий лёгкой атлетики. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Кроссовая подготовка

							освоения техники высокого старта.		
5 (5)			Кроссовый бег до 1500м.	Понятие о темпе упражнений. Кроссовый бег до 1500м. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ в парах.	Комбинированный	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча, вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей ценностей и чувств установки на безопасность	Прыжковые упражнения
6 (6)			Понятие о темпе упражнений. Кроссовый бег до 1500м.	Понятие о темпе упражнений. Кроссовый бег до 1500м. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ в парах.	Комбинированный	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча, вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей ценностей и чувств установки на безопасность	Прыжковые упражнения

							метании малого мяча.		
7 (7)			Тест - 3*10. Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Тест - 3*10. Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подвижные игры. ОРУ со скалкой.	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей.	Подтягивание, отжимание
8 (8)			Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Полёт. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Полёт. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. Специально беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Подвижные игры. ОРУ в движении.	Комбинированный	Описывать технику бега на выносливость, способы прохождения дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать равномерный бег. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость по дистанции.	Развитие доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Упражнения на осанку (стр. 9)
9 (9)			Зачёт – метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча в	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Специально беговые упражнения. Развитие быстроты. Правила соревнований по метанию.	Комбинированный	Описывать технику бега на выносливость, способы прохождения дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Составить комплекс ОРУ

			горизонтальную цель. Правила соревнований по метанию.	Подвижные игры. ОРУ в движении.			П.: демонстрировать равномерный бег. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
10 (10)			Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций.	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. ОРУ без предмета	Изучение нового материала.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Поднимание туловища
11 (11)			Аэробика под музыку, разучивание 1 куса танцевально-разминочной комбинации.	Аэробика под музыку. Разучивание комбинации. Подвижные музыкальные игры	Комбинированный	активно включаться в процесс выполнения упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей и чувств установки на	Рассказ о необходимости разминки в начале урока ритмики

								безопасность	
12 (12)			<p>Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.</p>	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. ОРУ без предмета</p>	Комбинированный	<p>осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Р.: включать упражнения (на разные физ. кач.) в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей;</p>	Наклон из положения сидя
13 (13)			<p>Тест – прыжки в длину с места. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком).</p>	<p>Тест – прыжки в длину с места. Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.</p>	Комбинированный	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	Силовые упражнения
14 (14)			<p>Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча на</p>	<p>Правила баскетбола. Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным</p>	Комбинированный	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	Техника безопасности на уроках баскетбол.

			месте двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв (2:1).	сопротивлением. Бросок мяча на месте двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв (2:1). Учебная игра. Развитие скоростных способностей.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.		
15 (15)			Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением.	Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча на месте двумя руками от головы с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2:1). Учебная игра. Развитие гибкости. ОРУ со скакалкой.	Комбинированный	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование уважительного отношения к мнению других людей; развитие мотивов учебной деятельности.	Упражнения на координацию
16 (16)			Разучивание третьего куска танцевально-разминочной комбинации.	ОРУ под музыкуРазучивание третьего куска танцевально-разминочной комбинации. Совершенствование ранее изученных кусков. Подвижные игры	Комбинированный	Овладение базовыми понятиями, отражающими сущность предметной области.	Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.	Развитие доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей.	Совершенствование комбинации
17 (17)			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком).	Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача мяча в тройках со сменой сторон. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Основные правила игры баскетбол (стр.141-142)

				сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2:2; 3:3). Учебная игра. Развитие ловкости способностей. ОРУ с мячами в парах.		процессе освоения.	П.: применять упражнения для развития физических качеств	социальных ситуациях,	
18 (18)			Передача мяча в тройках со сменой сторон. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача мяча в тройках со сменой сторон. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2:2; 3:3). Учебная игра. Развитие ловкости способностей. ОРУ с мячами в парах.	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Основные правила игры баскетбол (стр.141-142)
19 (19)			Выполнение танцевальной комбинации целиком на месте.	ОРУ парамиВыполнение танцевальной комбинации целиком. под музыку.музыкальные игры на развитие внимания.	Комбинированный	активно включаться в процесс выполнения упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений.	Регулятивные: формирование социальной роли ученика.формирование положительного отношения к учению, адекватно воспринимать оценку учителя	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Хлопки под музыку

**II четверть 15 - часа.
Гимнастика -10 ч, хореография – 5 ч**

20 (1)			<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатки. Кувырок назад полу шпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Строевые приемы. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие гибкости и силовых способностей. ОРУ с лентами (д.) и гантелями (м.).</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м). Кувырок назад полу шпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Строевые приемы. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие гибкости и силовых способностей. ОРУ с лентами (д.) и гантелями (м.).</p>	Изучение нового материала.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. П.: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К.: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.</p>	Формирование эстетических потребностей и чувств установки на безопасность	Техника безопасности на уроках гимнастика
21 (2)			<p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м). Кувырок назад полу шпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Строевые приемы. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие гибкости и силовых способностей. ОРУ с лентами (д.) и гантелями (м.).</p>	Изучение нового материала.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. П.: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К.: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.</p>	Формирование эстетических потребностей и чувств установки на безопасность	Подтягивание
22 (3)			<p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.</p>	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатки, длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок назад полу шпагат, «ласточка». «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Строевые приемы. Эстафеты с использованием</p>	Комбинированный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Р.: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Поднимание туловища

				гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие выносливости. ОРУ со скакалкой.			П.: использовать модели и схемы для решения задач. К.: ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
23 (4)			Разучивание второго куска разминочно-танцевальной комбинации с преестроениями.	ОРУ в движении под музыку. Разучивание второго куска разминочно-танцевальной комбинации с преестроениями. Совершенствование ранее изученного куска. П.И.	Комбинированный	Овладение базовыми понятиями, отражающими сущность предметной области.	Коммуникативные умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя, понимать сущность замечания и уметь исправить ошибку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	Упражнения ОФП
24 (5)			Строевые приемы. Зачетные комбинации (составляются учащимися из разученных элементов). Эстафеты с использованием	Строевые приемы. Зачетные комбинации (составляются учащимися из разученных элементов). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие гибкости и силовых способностей. ОРУ с мячами.	Комбинированный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П.: осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование уважительного отношения к мнению других людей;	Подтягивание, отжимание

			гимнастических упражнений и инвентарем.						
25 (6)			Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, мышления и внимания.	ОРУ в группах. Круговая тренировка. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, мышления и внимания. Подвижные игры с мячом.	Комбинированный	Понимают значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, страховка и помощь во время занятий	П.: использовать модели и схемы для решения задач. К.: ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Здоровье и здоровый образ жизни (стр. 24)
26 (7)			Составление акробатической связки на оценку. Подвижные игры	Составление акробатической связки на оценку. Подвижные игры. ОРУ с гантелями.	Комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.	Р.: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П.: контролировать процесс и результат деятельности.	осознание ответственности человека за общее благополучие	Поднимание туловища
27 (8)			Опорный прыжок способом «согнув ноги».	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости. ОРУ со скакалкой.	Комбинированный	Использую подвижные игры для активного отдыха.	П.: осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях, доброжелательности;	Подтягивание, отжимание
28 (9)			Тест – сгибание разгибание рук в упоре	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Комбинированный	Описываю технику висов.	П.: контролировать процесс и	Формирование уважительно	Силовые упражнения

			лежа.Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь». Эстафеты.	Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижные игры. ОРУ с гантелями.			результат деятельности.	го отношения к мнению других людей; учения.	
29 (10)			Совершенствовани е выполнения танцевально-разминочной комбинации с перестроениями ,под музыку,целиком.	ОРУ Совершенствование выполнения танцевально-разминочной комбинации с перестроениями ,под музыку, целиком. П.И.	Комбинирован ный	Научатся доброжелатель но и уважительно относиться к разъяснению ошибок и способов их устранения.	Регулятивные: вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстникам и в разных социальных ситуациях;	Прыжки под музыку
30 (11)			Выполнение опорного прыжка. Подвижные игры.	Выполнение опорного прыжка. Подвижные игры. Развитие быстроты. ОРУ без предмета.	Комбинирован ный		Р.: вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. К.: формулировать собственное мнение; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Прыжки через скакалку
31 (12)			Совершенствовани е выполнения танцевально-разминочной комбинации с перестроениями ,под музыку,целиком.	ОРУ Совершенствование выполнения танцевально-разминочной комбинации с перестроениями ,под музыку, целиком. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата(ОФП)	Комбинирован ный	Анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять	Коммуникативн ые: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Наклон вперед из положения сидя
32 (13)			Выполнение строевых команд. Подтягивание в	Выполнение строевых команд. Подтягивание в висе. Гимнастическая	Комбинирован ный	Предупреждаю т появления ошибок и	П.: применять упражнения для развития	Развитие мотивов учебной	Упражнения на координацию

			висе. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы, координационных способностей. Лазание по канату в два приема.	полоса препятствий. Развитие силы, координационных способностей. Лазание по канату в два приема. ОРУ в круге.		соблюдают правила безопасности.	физических качеств. Р.: осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	деятельности и личностный смысл учения.	
33 (14)			Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Бег с препятствиями.	Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Бег с препятствиями. Развитие скоростных способностей. ОРУ с мячами.	Комбинированный	Использую подвижные игры для активного отдыха.	Р.: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П.: контролировать процесс и результат деятельности. К.: определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование уважительного отношения к мнению других людей; развитие мотивов учебной деятельности и.	Силовые упражнения
34 (15)			Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.	Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие координации. ОРУ с гантелями.	Комбинированный	Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. П.: ориентироваться в разнообразии	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Индивидуальные задания.

							способов решения задач. К.: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.		
III четверть 19- час. 8 ч. - Волейбол, 6 ч. - Баскетбол, 5 ч - хореография									
35 (1)			Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка и передвижение игрока.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей. ОРУ без предмета.	Изучение нового материала.	Использую подвижные игры для активного отдыха.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Формирование уважительного отношения к мнению других людей;	Техника безопасности на уроках волейбола
36 (2)			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной), Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты. ОРУ со скакалками.	Комбинированный	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Поднимание туловища
37 (3)			Партерная гимнастика упражнения на коррекцию осанки.	ОРУ без предмета. Партерная гимнастика упражнения на коррекцию осанки.	Комбинированный	Научатся выполнять жизненно важные	Коммуникативные: овладеют умением вступать в речевое общение;	Формирование уважительного отношения к	ИОТ

						двигательные навыки;	Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу.	мнению других людей; развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.	
38 (4)			Тест – поднимание туловища за 1 мин. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной), Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие гибкости. ОРУ в парах.	Комбинированный	Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Подтягивание, отжимание
39 (5)			Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной). Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар), элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных способностей. ОРУ в круге.	Комбинированный	Использую подвижные игры для активного отдыха.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Прыжки через скакалку

40 (6)			Комбинации из освоенных элементов, элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной). Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар), элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие ловкости. ОРУ со скакалкой.	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения..	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Правила соревнований в волейболе
41 (7)			Комбинации из освоенных элементов, элементов техники перемещений и владения мячом.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной). Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар), элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. ОРУ в движении.	Комбинированный	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Силовые упражнения
42 (8)			Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения.	Стойка и передвижение игрока (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной). Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар), элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Игра	Комбинированный	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Силовые упражнения

				по упрощенным правилам. Развитие выносливости. ОРУ в движении.					
43 (9)			Зачёт – Нижняя прямая подача через сетку.	Стойка и передвижение игрока: комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Используют действия данных подвижных игр для развития физических качеств.	П.: осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Составить комплекс ОРУ
44 (10)			Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча.	Передвижение игрока с мячом (приставным шагом боком, лицом и вперед спиной). Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей. ОРУ в движении.	Комбинированный	Уметь выполнять технические приёмы, играть по упрощённым правилам.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Поднимание туловища
45 (11)			Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	Комбинированный		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и в разных социальных ситуациях;	Наклон вперед из положения сидя

				способностей. ОРУ без предмета					
46 (12)			Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Позиционное нападение с изменением позиций.	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. ОРУ без предмета	Комбинированный		Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях;	Наклон вперед из положения сидя
47 (13)			Тест – прыжки в длину с места. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Тест – прыжки в длину с места. Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Силовые упражнения
48 (14)			Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением.	Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока (в шаге и прыжком). Передача двумя руками в парах в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным	Комбинированный	Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Индивидуальные задания.

				сопротивлением. Бросок мяча на месте двумя руками от головы с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2:1). Учебная игра. Развитие гибкости. ОРУ со скакалкой.			действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.		
49 (15)			Партерная гимнастика: упражнения развивающие устойчивость, Развитие выносливость. П.И.	ОРУ без предмета. Партерная гимнастика: упражнения развивающие устойчивость, Развитие выносливость. П.И.	Комбинированный	Анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять.	Коммуникативные: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения Регулятивные: вносить коррективы в действие после его завершения на основе его учёта сделанных ошибок. Познавательные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять;	Формирование уважительного отношения к мнению других людей; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Повторение ранее изученных гимнастических упражнений
50 (16)			Зачёт – передача мяча в парах. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Быстрый прорыв (2:2, 3:3). Сочетание приемов ведения, передача, броска мяча. Учебная игра. Развитие силовых способностей. ОРУ в движении.	Комбинированный	Осуществляют судейство.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Силовые упражнения

51 (17)			Ритмическая гимнастика ,выполнение упражнений на формирование правильного свода стопы. музыкальные игры	ОРУ со скакалкой.Ритмическая гимнастика, мвыполнение упражнений на формирование правильного свода стопы.узыкальные игры . П.И.	Комбинированный	научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки;	Коммуникативные сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Прыжки и хлопки под музыку с чередованием
52 (18)			Круговая тренировка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Круговая тренировка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Использую подвижные игры для активного отдыха.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Силовые упражнения
53 (19)			Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с пассивным сопротивлением противника	Комбинированный	Осуществляют судейство.	П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.	Развивать понимание и сопереживание чувствам других людей.	
IV четверть 15 - часа 10 ч. – Лёгкая атлетика, 5 ч - хореография									
54 (1)			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». Подбор	Изучение нового материала	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках,	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности,	Техника безопасности на уроках легкой атлетики

			с 9-11 беговых шагов способом «ножницы».	разбега, отталкивание. Развитие силовых качеств. Правила соревнований. ОРУ без предмета.		объясняют их значение.		сопереживание чувствам других людей.	
55 (2)			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». Полёт, переход планки.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». Полёт, переход планки. Развитие гибкости. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ со скакалкой.	Комбинированный	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Техника прыжка в высоту (стр. 72)
56 (3)			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» . На повышение результата.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». На повышение результата. Развитие скоростно – силовых качеств. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в круге.	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности, сопереживания чувствам других людей.	Подтягивание, отжимание
57 (4)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Эстафеты. Вариативность прыжковых упражнений. Игры с мячом. Развитие	Комбинированный	Демонстрирую варианты выполнения упражнений.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных	Прыжки через скакалку

				прыгучести. ОРУ со скакалкой.				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	социальных ситуациях, доброжелательности;	
58 (5)			Разучивание первого куска танцевальной композиции с перемещениями.	ОРУ без предмета. Техника безопасности на уроках ритмики. Разучивание первого куска танцевальной композиции с перемещениями. П.И,	Комбинированный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки; взаимодействие со сверстниками при выполнении танцевальных элементов.	Коммуникативные признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; Регулятивные: овладеют возможностью оценивать свои достижения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности, сопереживания чувствам других людей.	Прыжки через скакалку	
59 (6)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Полет, приземление.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Полет, приземление. Игры с мячом. Развитие быстроты. ОРУ по подгруппам.	Комбинированный	Включают беговых упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Р.: включать упражнения (на разные физ. кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Подтягивание, отжимание	
60 (7)			Ритмическая гимнастика, музыкальные игры	Ритмическая гимнастика, музыкальные игры развивающие	Комбинированный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки; взаимодействие со сверстниками	Коммуникативные сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: формировать умение адекватно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Прыжки под музыку	

						по правилам подвижных игр.	понимать оценку взрослого и сверстников.		
61 (8)			Вариативность челночного бега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», целостность выполнения прыжка. Вариативность челночного бега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ без предмета.	Комбинированный	Демонстрируют вариативные выполнение беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать равномерный бег. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Силовые упражнения
62 (9)			Бросок набивного мяча (варианты)	Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов в коридоре. Специально беговые упражнения. Бросок набивного мяча (варианты) Развитие силовых качеств. ОРУ без предмета.	Комбинированный	соблюдают правила безопасности.	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Поднимание туловища
63 (10)			Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов в коридоре. Специально беговые упражнения.	Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов в коридоре. Специально беговые упражнения. Бросок набивного мяча (варианты) Развитие силовых качеств. ОРУ без предмета.	Комбинированный	соблюдают правила безопасности.	Р.: включать упражнения (на разные физ кач.) в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Поднимание туловища

							физических качеств.		
64 (11)			Игры с музыкальным сопровождением на развитие внимания.	ОРУ в движении Игры с музыкальным сопровождением на развитие внимания.	Комбинированный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки; взаимодействовать со сверстниками по правилам подвижных игр.	Коммуникативные умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; Регулятивные: вносить коррективы в действие после его завершения на сделанных ошибок. Познавательные: овладеют способностью соотносить изученные понятия с примерами	Развитие самостоятельности и личной ответственности, сопереживания чувствам других людей.	Силовые упражнения
65 (12)			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Специально беговые упражнения. Подвижные игры.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Специально беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие быстроты. ОРУ в движении.	Комбинированный	Описывать технику бега на выносливость, способы прохождения дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Формирование уважительного отношения к мнению других людей;	Упражнения на координацию
66 (13)			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег на 1000м.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Бег на 1000м. Специально беговые упражнения. Преодоление горизонтальных	Комбинированный	осваивать самостоятельно упражнения, выявлять и устранять характерные	П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Силовые упражнения

				препятствий прыжком. Развитие выносливости. ОРУ в парах.		ошибки в процессе освоения.	К.: соблюдать правила безопасности.	смысл учения.	
67 (14)			Бег в гору. Подвижные игры.	Бег по пересеченной местности, спринтерский бег до 400 м. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ в движении.	Комбинирован ный	выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения.	Индивидуальные задания.
68 (15)			Контрольный урок.	ОРУ в движении. Сдача танцевальной композиции современной хореографии с перемещениями на оценку.	Комбинирован ный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки;	Коммуникативн ые: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; Регулятивные: вносить коррективы в действие после его завершения на. Познавательные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять;	Формирован ие уважительно го отношения к мнению других людей; развитие мотивов учебной деятельности и формировани е личностного смысла учения.	