

Государственное бюджетное общеобразовательное  
Учреждение школа-интернат № 20  
Петроградского района  
Санкт – Петербурга



«УТВЕРЖДАЮ»

Манаскurt Т.Ю.

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
в 8 «А» классе

01.09.2021- 25.05.2022

Разработчик:  
Учитель физической культуры  
Сотникова Оксана Юрьевна

Обсуждена и согласована  
на методическом объединении  
Протокол №1  
«31» августа 2021 г.

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол №2  
«31» августа 2021 г.

Санкт-Петербург  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8а класса разработана на основе:

- Стандарта основного общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи в соответствии с ФГОС ООО и с учётом проекта примерной АООП ООО обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи;
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20 – 1587/16-0-0;
- Учебного плана ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга.
- Рабочая программа по физической культуре

Примерной авторской учебной программы В.И.Лях и А.А.Зданевич издательство «Просвещение», Москва - 2010г; - «Комплексная программа физического воспитания 5-11 классы», составителем которой являются, скорректированная в соответствии с учебным планом школы. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр, кроссовой подготовки; *добавлены часы на координацию движений (точность движений, развитие быстроты реакции, пространственную, временную и цветовую ориентацию).*

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности и дозировки элементов. Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки

решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; способствует развитию физических и психических качеств.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- приобретение навыков укрепления здоровья, улучшения осанки, содействия гармоничному физическому развитию, формирование культуры движений, устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно- спортивной деятельности к занятиям: развитие координационных способностей; - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня; - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм; - воспитание морально-волевых качеств; - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности; обучение правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса, на межпредметных связях.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		8			
1	<b>Базовая часть</b>	84ч			
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Спортивные игры( футбол, волейбол, баскетбол)	20			
1.3	Гимнастика	20			
1.4	Легкоатлетические упражнения	22			
1.5	Кроссовая подготовка	14			
1.6	Лыжная подготовка	8			
2	<b>Вариативная часть</b>	18 ч			
2.1	Подвижные игры с элементами настольного тенниса, лыжной подготовки	18			
	<b>ИТОГО:</b>	102 ч.			

*Учащиеся 8а класса, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, занимаются на уроке совместно с классом с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и специфики их заболеваний. Учащиеся, освобожденные от физической культуры, сдают теоретический курс по темам. Теоретическое тестирование дает право на оценку.*

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структурно курс состоит из разделов: теоретического, практического и контрольно-оценивающего, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека (медико-биологические основы, психологические основы и социологические основы деятельности)

1. Базовая часть: - Основы знаний о физической культуре: - естественные и социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля,

- Легкоатлетические упражнения: - бег, прыжки, метания.

- Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения в лазанье и равновесии, комбинации акробатические упражнения из 4-6 элементов, упражнения на гимнастических снарядах.

- Кроссовая подготовка:

- Подвижные игры:

- Лыжная подготовка: - Имитационные упражнения по технике лыжных ходов

2. Вариативная часть: - подвижные игры с элементами спортивных игр и лыжной подготовки

### **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### *Естественные основы*

- Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

#### *Социально-психологические основы*

- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

*Приемы закаливания:* - Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры

*Тестирование физических способностей.*

*Подвижные игры* - Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

*Гимнастика с элементами акробатики* - Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Легкоатлетические упражнения* - Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

- Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ**

*Учащиеся должны знать:* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх. О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем. Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении. О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм. О физических качествах и общих правилах их тестирования. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида. О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Правила проведения соревнований по изучаемым видам спорта.

*Уметь:* Правильно составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 5 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 4-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и косоугольного разбега; прыгать с поворотами на 180°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 100 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-5 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 6 м для мальчиков и 5 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять построения в шеренгу и колонну; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.2 кг с соблюдением правильной осанки); осуществлять прыжок с мостика или коня высотой 105 см и выполнять прыжок на маты с высоты 50-100 см ; выполнять висы и упоры на низкой перекладине, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Способы физкультурно- оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения работоспособности

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам.)

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть дисциплинированными, честными во время соревновательных моментов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

*Предметные результаты обучения* характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

*Метапредметные результаты обучения* характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений,

приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. Физическая культура для учащихся 5 – 7 классов; В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк и другие, Москва, «Просвещение» 1998 г
7. «Теория и методика спортивных игр» Ю.Д.Железняк Москва 2013 Издательский центр «Академия».





<p>пробеганием через предметы. Челночный бег 3x10м.</p> <p>2.Спринт.</p> <p>3. Спринт. Волейбол.</p> <p>4.Эстафета. Волейбол.</p>	<p>КЗУ</p>	<p>скакалкой.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения стартовых команд, стартового разгона.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие дистанции, челночного бега.</p> <p><b>Осваивать и совершенствовать</b> технику прыжковых упражнений на короткой скакалке.</p> <p><b>Понимать и осознавать</b> значение влияния физических и дыхательных упражнений.</p> <p>Осваивать символический язык физической культуры, вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p>	<p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b> Подбирать слова для характеристики двигательных действий.</p> <p>Классифицировать двигательные действия и объяснять влияние на здоровье.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>Принимать и анализировать в общении результаты свои и других участников.</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать мотивацию успеха в жизненных ситуациях на основе результативности на уроках.</p>	<p>Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Волейбол: Передача мяча в стену за 30 секунд.</p> <p>Пульсометрия</p> <p>Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	
<p><b><u>Прыжок в длину с места и с разбега.</u></b></p> <p>1.Прыжок в длину с места.</p> <p>2.Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча.</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелезании.</p> <p>Учиться <b>выполнять</b> подготовительные упражнения перед прыжками. <b>Осваивать</b> технику прыжков, мягкого приземления в прыжках, <b>Понимать и применять</b> значение правильной работы рук положения головы при прыжках.</p> <p><b>Осваивать и совершенствовать</b> технику упражнений в лазании и перелезании.</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке.</p> <p><b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p> <p><b>Личностные:</b>Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха рук.</p> <p>Прыжок в длину с места на маты.</p> <p>Прыжок в длину с 3 шагов разбега.</p> <p>Пульсометрия</p> <p>Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	<p>3 ч</p>
<p>1.Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2.Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ</p>	<p><b>Знать</b> значение осанки и способы ее проверки.</p> <p><b>Понимать и осознавать</b> значение и разнообразие оздоровительных методик физической культуры и возможность их применение в собственной жизни для коррекции осанки, плоскостопия.</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с предметами.</p> <p><b>Разучить</b> комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учится выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b>Определять влияние движений на организм.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Понимать важность влияния общества на развитие каждого человека.</p> <p><b>Личностные:</b>Развивать стратегии личностного реагирования на телесный дефект.</p>	<p>Опрос по карточкам: «Профилактика осанки и плоскостопия».</p> <p>Контроль осанки.</p> <p>Упражнения в равновесии на фитболах</p>	<p>2 ч</p>
<p><b><u>Метание мяча.</u></b></p> <p>1.Техника метания мяча в цель.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ</p>	<p><b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности в упражнениях в метании.</p> <p><b>Осваивать и совершенствовать</b> технику</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учится понимать структуруобучения от простого к сложному.</p> <p><b>Познавательные:</b>Попадание в цель: учиться</p>	<p>Метание малого мяча в цель с места в неподвижную цель.</p> <p>Бросок набивного мяча.</p>	<p>3 ч</p>

<p>2. Метание мяча на дальность. Баскетбол. 3. Метание мяча на дальность. Баскетбол.</p>	<p>КЗУ</p>	<p>метания мяча в цель. <b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в подвижных играх. <b>Развивать</b> пространственные представления. <b>Осваивают</b> технику стоек, перемещений, остановок и поворотов в баскетболе. <b>Изучают</b> историю баскетбола.</p>	<p>выбирать эффективный способ решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем. <b>Личностные:</b> Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>.Метание мяча в подвижную цель</p>	
<p><b><u>Кроссовая подготовка. Бег с высокого старта</u></b> 1. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами. 2. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами. 3. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Формировать умение</b> распределять силы на протяжении дистанции. <b>Изменять</b> темп и направления бега по команде. <b>Осваивать и совершенствовать</b> технику высокого старта. <b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в упражнениях с мячами. <b>Формировать навык</b> подготовки к соревновательной деятельности в задании на развитие выносливости. <b>Формировать навык</b> питьевого режима во время тренировок на развитие выносливости и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учится понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости. <b>Познавательные:</b> Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей. <b>Коммуникативные:</b> Учится наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. <b>Личностные:</b> Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.</p>	<p>Бег 800м без учета времени. Жонглирование мячами.</p>	<p>3 ч</p>
<p><b><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u></b> 1. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол. 2. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол. 3. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности в упражнениях с длинной скакалкой. <b>Осваивать и закреплять</b> технику пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой. <b>Осваивать и закреплять</b> технику прыжков на длинной скакалкой. <b>Изменять</b> темп прыжков на длинной скакалке. <b>Учиться согласовывать</b> совместные действия при пробегании под вращающейся скакалкой в групповых упражнениях. <b>Осваивать</b> технику стоек, передвижений в футболе.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учиться соотносить результат от заданий на уроке для применения в повседневной жизни. <b>Познавательные:</b> Учатся наблюдениям за людьми, развитием ситуации, поиск возможных решений <b>Коммуникативные:</b> Развивать принципы организации при выполнении групповых заданий. <b>Личностные:</b> Развивать чувство моральной поддержки во время выполнения заданий в группе.</p>	<p>Упражнения с короткой скакалкой. Футбольный «слалом».</p>	<p>3 ч</p>

## 2 ЧЕТВЕРТЬ

тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Количество часов
<p><b><u>ГИМНАСТИКА.</u></b>  <b><u>Строевая подготовка.</u></b>  <b><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></b></p> <p>1. Строевая подготовка. Гимнастика. Подготовительные упражнения на матах.                  2. Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека.                  3. Упражнения с предметами и на фитболе.                  Самоконтроль осанки.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. <b>показывать:</b> «правая, левая» рука, нога; Учиться <b>согласовывать</b> совместные действия. Различать основные части тела.  <b>Выполнять</b> основные способы передвижения.  <b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека.  <b>Выполнять</b> комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия.  <b>Совершенствовать</b> двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке.  <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения.  <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.  <b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.  <b>Комплекс тестов №1:</b>                  А) Поднимание и опускание прямых ног.                  Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью.                  В) Отжимание.                  г) Наклон туловища вперед в положении седа.                  Д) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток.                  е) Проба М.Е.Ромберга.                  Контроль осанки.                  Пульсометрия.</p>	3 ч
<p><b><u>Акробатика.</u></b>  <b><u>Группировка и перекаты.</u></b>  <b><u>Равновесие.</u></b></p> <p>1. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений.                  2. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений.                  3. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p><b>Закреплять навык</b> удерживать равновесие на повышенной опоре.  <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.  <b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата.  <b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений.  <b>Закреплять технику</b> группировки и переката.  <b>Выполнять</b> основные способы передвижения на матах.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений.  <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).  <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.  <b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия И.П.</p>	3 ч
<p><b><u>Акробатические упражнения на матах.</u></b></p> <p>1. Акробатические упражнения</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ	<p><b>Закреплять навык</b> удерживать стойку на лопатках на 5 -7 счетов  <b>Уметь:</b> координировать движения в</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений</p>	<p>Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия элементов акробатики.</p>	2 ч

<p>на гимнастических матах. 2. Акробатические упражнения на гимнастических матах</p>	<p>КЗУ</p>	<p>упражнениях <b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата. <b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений. <b>Закреплять технику</b> акробатических элементов <b>Выполнять</b> основные способы передвижения на гимнастических матах.</p>	<p>.(зачем нужны?) <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b>Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>		
<p><u>Кувырок вперед.</u> 1.Акробатика.Кувырок вперед через правое/левое плечо. 2.Акробатика.Кувырок вперед (назад)через правое/левое плечо.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Закреплять навык</b> через плечо с мягким перекатом. <b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног в кувырке через плечо с подъемом в О.С. <b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата. <b>Закреплять технику</b> акробатических элементов</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(зачем нужны?) <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b>Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики</p>	<p>2 ч</p>
<p><u>Комбинация из акробатических элементов.</u> 1.Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо. 2. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо. 3. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Закреплять навык</b> через плечо с мягким перекатом. <b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног в упражнениях <b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата. <b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений. <b>Закреплять технику</b> акробатических элементов <b>Выполнять</b> слитно переход от элемента к элементу</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(зачем нужны?) <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b>Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление</p>	<p>Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики</p>	<p>3 ч</p>

			трудностей при выполнении заданий		
<p><b><u>Самостоятельно составить комбинацию из акробатических элементов.</u></b></p> <p>1. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперёд через плечо из И.П. –Основная стойка</p> <p>2. Статические гимнастические упражнения. Игры на пространственную ориентацию</p> <p>3. Гимнастика разных стран.</p> <p>Упражнения с гимнастическими предметами</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p><b>Закреплять навык</b> через плечо с мягким перекатом.</p> <p><b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног в упражнениях</p> <p><b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p><b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Закреплять технику</b> акробатических элементов <b>Выполнять</b> слитно переход от элемента к элементу</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений (зачем нужны?)</p> <p><b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики	3 ч
<p><b><u>Опорный прыжок.</u></b></p> <p>1..Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике.</p> <p>2.Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике.</p> <p>3.Техника выполнения соскока прогнувшись (соскока из положения стоя на коленях)с высоты 50-80см Опорный прыжок «ноги врозь».</p> <p>4. Техника выполнения соскока прогнувшись (соскока из положения стоя на коленях)с высоты 50-80см Опорный прыжок «ноги врозь».</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p><b>Закреплять навык</b> толчка с двух ног с подкидного мостика с одновременной опорой руками о гимнастический снаряд</p> <p><b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног в опорном прыжке</p> <p><b>Развивать</b> точность движения</p> <p><b>Развивать</b> силу мышц при выполнении опорного прыжка.</p> <p><b>Закреплять технику</b> опорного прыжка через гимнастический снаряд</p> <p><b>Выполнять</b> подготовительные упражнения к опорному прыжку самостоятельно</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений (зачем нужны?)</p> <p><b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Использование страховки ученик - ученика</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	а) Наклон туловища вперед в положении седа. б) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток..	4 ч
<p><b><u>Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</u></b></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p><b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног в упражнениях.</p> <p><b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p><b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке.</p>	Комбинация из акробатических элементов на скамейке.	2 ч

		<p><b>Закреплять технику</b> акробатических элементов <b>Выполнять</b> слитно переход от элемента к элементу</p>	<p><b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения.  <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.  <b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>		
--	--	--	--	--	--

### 3 ЧЕТВЕРТЬ

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
<p><u>Опорный прыжок.</u>  1.Строевые упражнения на развитие слуховых ощущений. Упражнения в равновесии.  2. Опорный прыжок через коня. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись  3. Висы и упоры  4. Висы и упоры.</p>	<p>ЗИМ  СЗУН  ИНМ  КЗУ</p>	<p>Умеют балансировать в неустойчивых позах. Описывают технику упражнений в опорном прыжке.  Осваивают технику упражнений в опорном прыжке.  Осваивают технику прыжков на двойной скакалке.  Описывают способы и технику выполнения висов и упоров.  Совершенствуют техников хватов, висов и упоров.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.  <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения.  Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).  <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.  <b>Личностные:</b>Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>		4 ч
<p><u>Короткая скакалка.</u>  1.Комплекс беговых и прыжковых упражнений на короткой скакалке. Бросок набивного мяча.  2. Метание малого мяча в цель.</p>	<p>ЗИМ  СЗУН  ИНМ  КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику прыжков на короткой скакалке и в метании малого мяча. Развивают скоростную выносливость. Способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, контролировать самочувствие. Развивают силу мышц. Могут самостоятельно оценивать действие друг друга.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки на скакалке  <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).  <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p>	<p>Бросок набивного мяча из положения сидя.  Количество прыжков на скакалке за 1 мин</p>	2 ч

			<b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий		
<u>Прыжок в высоту с разбега.</u> 1. Имитационные упражнения для прыжков в высоту. Прыжок в высоту с разбега с 1-3 – 5 шагов со сменой толчковой ноги. 2. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в колоннах 3. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя. 4. Прыжки в высоту с разбега с различных направлений, со сменой толчковой ноги. Упражнения с баскетбольным мячом	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают прыгучесть и координацию движений при смене толчковой ноги  Развивают глазомер при определении места толчка Изучают технику положения тела в фазе полета и приземления. Изучают технику безопасности при выполнении прыжков	<b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки в высоту, и значение мягкого приземления <b>Познавательные:</b> и значение умения мягко приземляться в прыжках. <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b> Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость	Преодоление 60 – 70 см высоты с толчковой ноги.  Прыжки в высоту с места, толчком двух ног.	4 ч
<u>Лапта.</u> 1. Правила игры Расстановка игроков. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча. 2. Перебежки и осаливание. Ловля и передача мяча. Удар битой по мячу. 3. Игра по упрощённым правилам лапты	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику перебежек и осаливания. Осваивают и закрепляют технику удара битой по мячу. Осваивают и закрепляют технику ловли и передачи мяча. Овладевают терминологией, относящейся к лапте. Характеризуют и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	<b>Регулятивные:</b> Учиться понимать значение своего участия в командной игре <b>Познавательные:</b> Изучать особенности игры в лапту <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b> Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость	Знание правил игры	3 ч



<p><b>Прыжок в длину с места.</b> 1. Прыжок в длину с места из различных положений. Игра в настольный теннис по упрощенным правилам. 2. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику прыжка в длину с места. Совершенствуют технику подачи и приёма мяча. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и от условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к настольному теннису. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Координировать движения в прыжках и настольном теннисе <b>Познавательные:</b> Изучать особенности игры в настольный теннис <b>Коммуникативные:</b> Использовать тактику игры в настольном теннисе <b>Личностные:</b> Развивать ловкость и силу мышц</p>	<p>Прыжок в длину с места на результат</p>	<p>2 ч</p>
<p><b>Волейбол.</b> 1. Стартовые команды. 2. Выбегания из различных положений. ВОЛЕЙБОЛ - передача и прием волейбольного мяча Игра по правилам волейбола. 3. Стартовые команды. Волейбол – учебная игра 4- Передача и прием волейбольного мяча Игра по правилам волейбола. 5. Стартовые команды. Выбегания из различных положений.. Учебная игра.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Моделируют технику. Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.  Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни <b>Познавательные:</b>изучать особенности приема мяча в волейболе <b>Коммуникативные:</b>Использование своих личных качеств в волейболе, какие качества помогают игре <b>Личностные:</b>развивать скорость двигательной реакции</p>	<p>Волейбол: Передача мяча в стену за 30 секунд</p>	<p>5 ч</p>
<p><b>Футбол</b> 1.Передвижения, остановки, повороты и стойки. Остановки мяча и передача мяча. 2. Ведение мяча правой и левой ногой. «Обводка» мячом предметы. 3.Правила игры и учебная игра в футбол. 4. Учебная игра в футбол.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни <b>Познавательные:</b>изучать особенности приема мяча в волейболе <b>Коммуникативные:</b>Использование своих личных качеств в волейболею какие качества помогают игре <b>Личностные:</b> развивать скорость двигательной реакции</p>	<p>. «Футбольный слалом»</p>	<p>4 ч</p>
<p>1.Прыжок в длину с места. 2.Прыжки в длину с места и с малого разбега. Стартовые</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Закрепляют технику разбега., постановки ноги на толчок, сочетание работу рук и ног. Овладевают терминологией, относящейся к технике прыжков Объясняют правила</p>	<p><b>Регулятивные:</b>Значение техничного выполнения точного попадания на место толчка, соблюдения техники безопасности. <b>Познавательные:</b>изучать основы техники</p>	<p>Прыжки в длину с места и с малого разбега. Стартовые</p>	<p>4 ч</p>

команды. 3. Прыжок с акцентом толчка в указанном месте упражнения. 4 Прыжки в длину с малого разбега.		соревнований по прыжкам в длину организации игры.	прыжков <b>Коммуникативные:</b> Личностные: Развивать ловкость, координацию движения	команды.	
---	--	---	---	----------	--

#### 4 ЧЕТВЕРТЬ

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
1. Спортивная ходьба. Игры с предметами. 2. Спортивная ходьба. Игры с предметами. 3. Спортивная ходьба. Игры с предметами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают выносливость в ходьбе и спортивной игре. Четкое перестроение и повороты по команде. Самостоятельное произнесение команд в «роли учителя». Самостоятельное оценивание действие учащихся. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Объясняют правила и основы организации игры. Участие в двигательной деятельности психических процессов(внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	<b>Регулятивные:</b> Учится понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости. <b>Познавательные:</b> Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей. <b>Коммуникативные:</b> Учится наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. <b>Личностные:</b> Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.	Спортивная ходьба 500 метров.	3 ч
<u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> 1.Профилактика осанки и плоскостопия. Комплекс упражнений с теннисным мячом.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знают значение осанки и способы ее проверки, возможность применения упражнений в собственной жизни для коррекции осанки, плоскостопия. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами в равновесии.  Моделируют технику и тактику футбола из освоенных игровых действий и приёмов, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки на скакалке <b>Познавательные:</b> Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий	Самостоятельная проверка осанки	1 ч

<p><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u></p> <p>1. Комплекс прыжковых упражнения на короткой скакалке. Спринт</p> <p>2. Комплекс прыжковых упражнения на короткой скакалке. Спринт.</p> <p>3. Спринт. Эстафета.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Развивают координационные способности в прыжковых упр-ях на длинной и короткой скакалке.</p> <p>Применяют прыжковые упр-я для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину, фазы выполнения прыжка.</p> <p>Развивают координацию движений.</p> <p>Знать правила соревнований по прыжкам.</p> <p>Понимать значение техники прыжков для повышения результата.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b> Подбирать слова для характеристики двигательных действий. Классифицировать двигательные действия и объяснять влияние на здоровье.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Принимать и анализировать в общении результаты свои и других участников.</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать мотивацию успеха в жизненных ситуациях на основе результативности на уроках.</p>	<p>Бег 10-30 метров. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Пульсометрия</p> <p>Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	<p>3ч</p>
<p><u>Метание малого мяча в цель.</u></p> <p>1. Метание малого мяча в цель.</p> <p>2. Метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>3. Бросок набивного мяча.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Метают теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цель с определённого расстояния.</p> <p>Бросают набивной мяч двумя руками из различных исходных положений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки друг у друга в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учителя понимать структуру обучения от простого к сложному.</p> <p><b>Познавательные:</b> Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p><b>Личностные:</b> Учителя быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем</p>	<p>Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.</p>	<p>3 ч</p>
<p><u>Кроссовый бег.</u></p> <p>1. Бег до 1,5 минуты Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.</p> <p>2. Бег 300м. на время. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.</p> <p>3. Бег 500 метров без учета</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику высокого старта.</p> <p>Правильно распределяют силы по дистанции.</p> <p>Изучают технику финишного рывка для улучшения результата. Следят за состоянием самочувствия.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения и энергообеспечения.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учителя понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости.</p> <p><b>Познавательные:</b> Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учителя наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников</p>	<p>Медленный бег до 1,5 минут. Бег 300 и 500м без учета времени.</p>	<p>3 ч</p>

времени Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.			во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. <b>Личностные:</b> Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.		
<u>Лапта.</u> 1. Перебежки и осаливание. Ловля и передача мяча. Удар битой по мячу. 2. Тактика бьющей и водящей команды. 3. Игра по упрощённым правилам лапты. 4. Игра по упрощённым правилам лапты.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику перебежек и осаливания. Осваивают и закрепляют технику удара битой по мячу. Осваивают и закрепляют технику ловли и передачи мяча. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к лапте. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают организацию питьевого режима, систем питания	<b>Регулятивные:</b> учиться понимать своего участия в командной игре <b>Познавательные:</b> Изучать особенности игры в лапту <b>Коммуникативн</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке. <b>Личностные:</b> Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость		4 ч
<u>Баскетбол.</u> 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2. Нападение быстрым прорывом. Упражнения на гибкость. 3. Штрафной бросок. Учебная игра. 4. Учебная игра.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Взаимодействуют учащимися в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к баскетболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают меры предупреждения тепловых солнечных ударов, оказания первой помощи.	<b>Регулятивные:</b> Значение техничного выполнения приема и передачи мяча для соблюдения техники безопасности. <b>Познавательные:</b> изучать технику владения мячом <b>Коммуникативные:</b> <b>Личностные:</b> Развивать ловкость		4 ч
<u>Волейбол.</u> 1. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 2. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 3. Игра по правилам волейбола.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	. Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают правила поведения на открытых водоёмах.	<b>Регулятивные:</b> Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни <b>Познавательные:</b> изучать особенности приема мяча в волейболе <b>Коммуникативные:</b> Использование своих личных качеств в волейболе, какие качества помогают игре <b>Личностные:</b> развивать скорость двигательной реакции		3 ч
1-4 Спортигры по упрощённым правилам игр.	ЗИМ СЗУН	Овладевают терминологией, относящейся к спортиграм.			4 ч

	ИНМ КЗУ	Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают правила поведения на открытых водоёмах.			<b>102 ч</b>
--	------------	--	--	--	--------------