

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.В. Березина/
01 сентября 2018 год



Рабочая программа по физической культуре

(предмет)

8 «А» класс

Составитель: Елисева Ольга Вадимовна
учитель физической культуры высшей категории

2018 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
7. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
8. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Познавательные.

ученик научиться

- использовать знания по технике безопасности на уроках ; применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать наиболее эффективные способы решения задач. При освоении техники легко – атлетических упражнений..
- применять беговые упражнения для развития физических качеств, самостоятельно выстраивать свои тренировки для развития того или иного качества.
- моделировать технику действий и приемов баскетболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий., возникающих в процессе игровой деятельности.
- выделять и формулировать познавательную цель, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.; использовать знаково- символические средства, в т. ч. модели и схемы для решения задач; ставить , формулировать , решать задачу
- моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий., возникающих в процессе игровой деятельности.
- давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ; применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
- моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, осуществлять судейство по данному виду спорта.
- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, демонстрировать выполнение метания малого мяча, демонстрировать передачу эстафетной палочки; применять специально - беговые упражнения для развития физических качеств.

Легкая атлетика

УУД-Р ученик научиться- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий.

К:ученик научиться ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка

УУД –Р ученик научиться-:включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры, во время выполнения упражнений следить за своим самочувствием и с помощью этих знаний регулировать физическую нагрузку..

К- ученик научиться- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности, следить за внешними признаками утомления своих товарищей и предотвращать переутомление организма на уроках, чередовать нагрузку и отдых для восстановления после тренировок.

Спортивная игра (баскетбол)

УУД- Р : ученик научиться - применять правила подбора одежды для занятия баскетболом, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры; использовать игру в баскетбол в организации активного образа жизни.

К: ученик научиться - соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями баскетбола; оказывать помощь в освоении элементов техники.

Гимнастика

УУД-Р: ученик научиться- выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, вносить изменения и дополнения в план действий; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть возможности получения конкретного результата

К: ученик научиться - слушать собеседника, формулировать свои затруднения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. ; определять цели, функции участников, формировать собственное мнение, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Спортивные игры (волейбол)

Регулятивные, коммуникативные

УУД- Р : ученик научиться - применять правила подбора одежды для занятия волейболом, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями,

выполнять правила игры; использовать игру в волейбол в организации активного образа жизни.

К: ученик научиться - соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола; оказывать помощь в освоении элементов техники.

Лыжная подготовка

УУД-Р.: ученик научиться - применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

К.: ученик научиться - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой передвижения на лыжах.

Спортивные игры (мини- футбол)

УУД- Р.: ученик научиться - применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия для развития физических качеств, использовать игру в футбол для активного отдыха.

К.: ученик научиться - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий и приемов, соблюдать технику безопасности.

Спортивные игры (волейбол)

УУД- Р.: ученик научиться - применять правила подбора одежды для занятий волейболом, уважительно относиться к партнеру, помогать ему в освоении приемов и техники волейбола; играть в волейбол по упрощенным правилам.

К.: ученик научиться - соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.

Легкая атлетика

УУД-Р.: ученик научиться - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять упражнения из раздела «Легкая атлетика» в повседневной жизни.

К.: ученик научиться - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техникой легко- атлетических упражнений, соблюдать правила безопасности.

Предметные результаты.

Легкая атлетика :

Ученик научится:

- выполнять старт с опорой на одну руку;
- выполнять специально – беговые упражнения;
- передавать эстафетную палочку;
- бегать на средние дистанции.

Ученик получит возможность научиться:

- метать малый мяч на дальность,
- прыгать в длину с разбега;

Кроссовая подготовка.

Ученик научится:

- чередовать ходьбу и бег на средних дистанциях;
- следить за своим самочувствием;
- следить за своим дыханием.

Ученик получит возможность научиться:

- укладывать во времени при сдаче норматива 1000 м.;
- длительное время бегать без остановки в среднем темпе.

Баскетбол.

Ученик научится:

- вести мяч ведущей рукой;
- выполнять передачи мяча на месте;

- играть в мини- баскетбол по правилам.
- Ученик получит возможность научиться:
- освоить технику бросков на двух шагах, со средней дистанции;
 - выполнять финты;
 - играть по правилам в мини- баскетбол, стритбол.

Гимнастика.

Ученик научится:

- выполнять группировку;
- выполнять строевые упражнения;
- прыгать через скакалку.

Ученик получит возможность научиться:

- лазать по канату;
- выполнять упражнения на перекладине и турнике;
- выполнять опорный прыжок;

Выполнять связки из акробатических упражнений.

Спортивные игры (волейбол)

Ученик научиться:

- выполнять стойку игрока и перемещения по площадке;
- индивидуально выполнять верхнюю передачу мяча;
- играть в пионербол с элементами волейбола.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять элементы техники волейбола в парах, тройках;
- играть в мини- волейбол.

Лыжная подготовка:

-Ученик научиться:

- держат равновесие при передвижении на лыжах;
- выполнять спуски с гор;
- подниматься в подъем ,удобным способом.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять повороты упором и переступанием во время спуска;
- освоить технику классических и коньковых лыжных ходов;
- выполнять торможение плугом и упором.

Спортивные игры(мини- футбол).

Ученик научиться:

- вести мяч ведущей ногой;
- выполнять передачи мяча на месте;
- играть в мини- футбол по правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- освоить технику владения мячом, технику передачи мяча, технику ударов
- выполнять финты;
- играть по правилам в мини- футбол, футбол.

Спортивные игры (волейбол).

Ученик научиться:

- взаимодействовать с игроками на площадке;
- выполнять элементы техники волейбола в облегченных условиях;
- соблюдать правила техники безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять отдельные элементы техники волейбола;
- играть в пионербол с элементами волейбола.

Легкая атлетика

Ученик научиться:

- выполнять выбегания из разных и. п.;

- бегать без учета времени;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять высокий старт и старт с опорой на одну руку;
- выполнять нормативы с результатом не ниже среднего.

Ученик получит возможность научиться:

- прыгать в высоту с разбега;
- метать мяч на дальность;
- прыгать в длину с разбега.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Знакомство с техникой старта с опорой на одну руку. Повторение техники высокого старта. Выполнение ускорений, специально – беговых упражнений. Проведение эстафетного бега, проведение линейных, встречных эстафет. Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель вертикальную и горизонтальную. Знакомство с техникой бега на средние дистанции. Сдача тестов и нормативов по программе.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4 часа)

Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции. Понятие равномерный и переменный бег. Техника бега по пересеченной местности. Соблюдение правил самоконтроля. Преодоление естественных препятствий. Бег в гору., бег с горы. Совершенствование техники бега в подвижных играх. Знакомство с понятиями утомление, переутомление и восстановление после физической нагрузки. Сдача тестов и нормативов по программе.

Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол 12 часов)

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка и перемещения игрока. Техника владения мячом: ведение мяча, передачи мяча на месте и в движении, броски в кольцо со средней дистанции, техника штрафного броска, броска из-под кольца. Правила игры, судейство игры. Учебно - тренировочные задания в парах, тройках. Учебные игры в стритбол, мини

- баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.

Сдача контрольных упражнений, нормативов по программе.

Раздел 4. Гимнастика (11 часов).

Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ на месте и в движении, ОРУ со скакалками, ОРУ с предметами. Строевые упражнения на месте и в движении.

Акробатические упражнения, акробатические связки, составление акробатической комбинации. Эстафеты с элементами ОФП. Лазание по канату, перетягивание каната.

Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастических снарядах. Сдача тестов, контрольных нормативов и контрольных упражнений по программе.

Раздел 5. Спортивные игры (волейбол 10 часов).

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения игрока.

Техника верхней передачи мяча с собственного подбрасывания и в полной координации при работе в парах, тройках, в кругу. Техника выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча снизу. Учебные двухсторонние игры, совершенствование техники элементов волейбола в подвижных играх и эстафетах. Знакомство с тактикой игры, правилами игры и судейством.

Сдача тестов, контрольных упражнений в соответствии с программой.

Раздел 6. Лыжная подготовка (16 часов).

Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Работа рук, ног, в полной координации. Техника перехода с хода на ход. Горнолыжная техника: спуски в разных стойках, повороты и торможения. Правила проведения лыжных соревнований. Прохождение дистанции 3 – 5 км.

Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Раздел 7. Спортивные игры (мини- футбол 14 часов).

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка и перемещения игрока.

Техника владения мячом: ведение мяча, передачи мяча на месте и в движении, удары по воротам. Правила игры, судейство игры. Учебно - тренировочные задания в парах, тройках. Учебные игры в мини- футбол и футбол

Учебные игры в мини- футбол и футбол

Мини- футбол. Тактические действия в нападении и защите.

Сдача контрольных упражнений, нормативов по программе.

Раздел 8. Спортивные игры (волейбол 11 часов).

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника перемещения игроков по площадке. Знакомство с техникой нижней боковой подачи. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу. Совершенствование элементов техники в подвижных играх, линейных и встречных эстафетах. Знакомство с техникой нападающего удара. Учебные игры «три передачи», пионербол с элементами волейбола, мини-волейбол. Правила игры, судейство игры. Сдача контрольных упражнений и нормативов по программе.

Раздел 9. Легкая атлетика (14 часов).

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания мяча на дальность и в цель. Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Повторение техники специально-беговых упражнений. Повторение техники старта с опорой на одну руку и техники высокого старта. Сдача тестов, контрольных нормативов по программе.

Календарно- тематическое планирование.

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Планируемые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
Тема 1. Легкая атлетика (11 часов; 3 часа в неделю)					
1	Техника бега на короткие дистанции.	Урок открытия нового знания	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Тест – 30 м; подтягивание – юноши, отжимания - девушки	03.09-07.09	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	03.09-07.09	
3	Закрепление техники бега на короткие дистанции	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	03.09-07.09	
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	10.09-14.09	
5	Бег 60 м на время	Урок развивающего контроля	Бег на результат 60м, специально беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	10.09-14.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 3 шагов разбега. Техника метания малого мяча.	Урок открытия нового знания	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.09-14.09	
7	Совершенствование техники прыжка в	Урок методологическо	Обучение подбора разбега, прыжок 7-9 шагов разбега.	17.09-21.09	

	длина с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча .	й направленности	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания малого мяча .	Урок рефлексии	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	17.09-21.09	
9	Прыжок в длину на результат. Метания малого мяча на результат.	Урок развивающего контроля	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.09-21.09	
10	Техника бега на средних дистанциях	Урок открытия нового знания	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	24.09-28.09	
11	Совершенствование техники бега на средних дистанциях	Урок развивающего контроля	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	24.09-28.09	
Тема 2 Кроссовая подготовка(4 часа; 3 часа в неделю)					
12	Т. Б на уроках по легкой атлетике. Техника бега на длинных дистанциях. Понятие равномерный бег.	Урок открытия нового знания	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры футбол, баскетбол.	24.09-28.09	
13	Развитие общей выносливости. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег- 12 мин.	Урок методологическо й направленности	Равномерный бег (20мин), чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении, встречная эстафета. Развитие выносливости.	01.10-05.10	
14	Совершенствование общей выносливости в подвижных играх.	Урок развивающего контроля	Равномерный бег (25мин), чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег 2000 м на результат	01.10-05.10	
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Урок методологическо й направленности	Равномерный бег (30 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	01.10-05.10	
Тема 3 Спортивные игры(12 часов: 3 часа в неделю)					
16	Инструктаж по Т.Б.на уроках по спортивным играм. Обучение стойке баскетболиста,	Урок открытия нового знания	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	08.10-12.10	

	передвижениям, поворотам и остановкам.				
17	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Урок открытия нового знания	Передачи мяча в движении. Сочетание приемов ведение , передачи, бросок. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в баскетбол.	08.10-12.10	
18	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.	Урок методологическо й направленности	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведение, передачи , бросок . в кольцо. Игра в мини- баскетбол. Повторение правил игры	08.10-12.10	
19	Обучение технике ведения мяча	Урок открытия нового знания	Ведение мяча с изменением высоты отскока и изменения направления движения. Игра в мини – баскетбол. Повторение – правил игры.	15.10-19.10	
20	Закрепление техники ведения мяча	Урок методологическо й направленности	Ведение мяча с изменением высоты отскока и изменения направления. Сочетание приемов – ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол.	15.10-19.10	
21	Совершенствование техники ведения мяча	Урок рефлексии	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и изменения направления. Сочетание приемов – ведение, передача, бросок. Игра в стритбол. Правила игры. Оценить технику ведения мяча.	15.10-19.10	
22	Обучение технике броска мяча в кольцо.	Урок открытия нового знания	Броски в кольцо со средней дистанции, на двух шагах. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол, стритбол	22.10-26.10	
23	Закрепление техники броска мяча в кольцо	Урок методологическо й направленности	Броски в кольцо со средней дистанции, на двух шагах. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол, стритбол	22.10-26.10	
24	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	Урок рефлексии	Броски в кольцо со средней дистанции, на двух шагах. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол, стритбол. Оценить технику броска.	22.10-26.10	
25	Обучение тактики	Урок открытия	Передачи мяча двумя	05.11-09.11	

	позиционного нападения.	нового знания	руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 на 2, 3 на 3. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.		
26	Закрепление тактики позиционного нападения	Урок методологический направленности	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 на 2, 3 на 3. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	05.11-09.11	
27	Совершенствование техники позиционного нападения	Урок рефлексии	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 на 2, 3 на 3. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	05.11-09.11	
Тема 4 Гимнастика (11 часов.;3 часа в неделю.)					
28	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения . Понятия-колонна и шеренга. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, повторить группировку)	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	12.11-16.11	
29	Совершенствование строевых упражнений. Провести тест на гибкость. Провести ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках).	Урок методологический направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалками. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	12.11-16.11	
30	Повторить строевые упражнения и ОРУ со скакалками. Совершенствование упражнений на перекладине.	Урок методологический направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),	12.11-16.11	

	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках).		смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		
31	Провести тест по подтягиванию и отжиманию. Повторить строевые упражнения. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком)	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веребочка под ногами».	19.11-23.11	
32	Эстафеты с предметами и элементами ОФП. Провести тестирование-прыжки через скакалку за 1 мин. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком)	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Тест- прыжки через скакалку.	19.11-23.11	
33	Оценить выполнение строевых команд. Повторить эстафеты с предметами и элементами ОФП. Оценить выполнение акробатических элементов и акробатической комбинации.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	19.11-23.11	
34	Учить технике опорного прыжка. Повторить строевые упражнения.	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	26.11-30.11	
35	Совершенствование техники опорного прыжка .Перетягивание каната.	Урок методологическо й направленности	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	26.11-30.11	
36	. Учить технике опорного прыжка ноги врозь. Развитие	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по	26.11-30.11	

	силовых способностей. Упражнения с набивными мячами и гимнастическими обручами.		восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.		
37	Провести ОРУ с обручами. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь	Урок методологический направленности	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	03.12-07.12	
38	Повторить ОРУ с обручами. Оценить технику опорного прыжка через козла и коня.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	03.12-07.12	
Тема 5 Спортивные игры (волейбол) (10 часов; 3 часа в неделю).					
39	Т.Б на уроках по спортивным играм. Способы передвижения. Эстафеты с элементами волейбола.	Урок открытия нового знания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	03.12-07.12	
40	Учить верхней передачи мяча с собственного подбрасывания. Повторить способы передвижения и эстафеты с элементами волейбола.	Урок открытия нового знания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пассовка волейболистов».	10.12-14.12	
41	Закрепление техники верхней передачи во встречных эстафетах.	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч в воздухе, 3 передачи».	10.12-14.12	
42	Совершенствование техники верхней передачи и приема мяча во встречных эстафетах. Учебная игра « 3 передачи».	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Мяч в воздухе, 3 передачи»	10.12-14.12	
43	Учить технике нижней	Урок открытия	Нижняя прямая подача.	17.12-21.12	

	прямой подачи. Закрепление пройденного материала в эстафетах и подвижных играх. Учебная игра «Три передачи»	нового знания	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижна игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		
44	Оценить технику верхней передачи мяча. Учебные задания в парах , тройках, в кругу. Учебная игра.	Урок развивающего контроля	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. К.У – техника верхней передачи мяча.	17.12-21.12	
45	Совершенствование техники нижней прямой подачи . Совершенствование технических элементов в учебной игре.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	17.12-21.12	
46	Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Закрепление техники нижней прямой подачи.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	24.12-28.12	
47	Оценить технику нижней прямой подачи. Совершенствование элементов техники в учебной двухсторонней игре.	Урок развивающего контроля	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	24.12-28.12	
48	Проверка владения мячом в учебной двухсторонней игре в волейбол.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	24.12-28.12	
Тема 6 Лыжная подготовка(16 часов; 3 часа в неделю).					
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Урок методологический	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	14.01-18.01	

	Развитие чувства лыж и снега.	й направленности	Температурный режим, одежда, обувь лыжника.		
50	Изучение техники классических лыжных ходов.	Урок открытия нового знания	Обучение техники попеременного и одновременного хода.	14.01-18.01	
51	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Урок методологическо й направленности	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	14.01-18.01	
52	Оценить технику одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Урок развивающего контроля	КУ - техника бесшажного одновременного хода . Прохождение дист 3 км	21.01-25.01	
53	Учить технике подъема в горку(скользящий шаг, ступающий,» елочкой», «лесенкой». Прохождение дист. 2 км.	Урок открытия нового знания	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	21.01-25.01	
54	Совершенствование техники подъема в горку. Прохождение дист. 2 км.	Урок рефлексии	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	21.01-25.01	
55	Закрепление техники подъемов, обучение технике торможений(плугом, упором).	Урок методологическо й направленности	Торможение плугом, упором. Прохождение дист3 км	28.01-01.02	
56	Оценить технику подъема «елочкой». Совершенствование техники торможения.	Урок развивающего контроля	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	28.01-01.02	
57	Оценить технику торможения «упором». Закрепление техники торможения «плугом».	Урок развивающего контроля	КУ - техника торможения «упором». Закрепление техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	28.01-01.02	
58	Оценить технику торможения «плугом». Обучение технике спусков.	Урок методологическо й направленности	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	04.02-08.02	
59	Обучение техники коньковых лыжных ходов. Совершенствование техники классических лыжных ходов на дистанции.	Урок открытия нового знания	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	04.02-08.02	
60	Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов.	Урок рефлексии	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	04.02-08.02	
61	Прохождение дист.2 км на результат	Урок развивающего	Соревнования на дистанции. – 2км.,	11.02-15.02	

		контроля			
62	Горнолыжная техника-повороты и спуски .	Урок методологическо й направленности	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	11.02-15.02	
63	Совершенствование горнолыжной техники-поворотов и спусков.	Урок методологическо й направленности	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	11.02-15.02	
64	Закрепление горнолыжной техники-поворотов и спусков	Урок рефлексии	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	18.02-22.02	
Тема 7 .Спортивные игры (Мини- футбол) (14 часов ; 3 часа в неделю).					
65	Т.Б .на уроках по спортивным играм. Обучение технике передач на месте и в движении.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	18.02-22.02	
66	Совершенствование техники остановки и передач мяча. Обучение технике передвижения и ведения мяча.	Урок методологическо й направленности	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в стену и с партнером . Ведение мяча с последующей передачей. Игра в мини-футбол . Развитие координационных качеств.	18.02-22.02	
67	Совершенствование техники ведения мяча «змейкой». Закрепление техники владения мячом.	Урок рефлексии	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах , тройках.. Техника ведения мяча змейкой. Игра в мини-футбол.	25.02-01.03	
68	Правила игры в мини-футбол и футбол. Совершенствование технических элементов в игре.	Урок рефлексии	Передачи мяча во встречных эстафетах. Совершенствование техники ведения мяча с последующим ударом по воротам	25.02-01.03	
69	Оценить технику ведения мяча. Совершенствование технических элементов в учебной двухсторонней игре	Урок развивающего контроля	КУ – техника ведения мяча и передач мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Удары по воротам	25.02-01.03	
70	Обучение ударам по воротам с места по неподвижному мячу и после обратной передачи.	Урок открытия нового знания	Удары по воротам правой и левой ногой по неподвижному мячу с места и с разбега. Игра « Кто больше забьет?» Учебная двухсторонняя игра.	04.03-08.03	
71	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол по правилам.	Урок рефлексии	Совершенствование техники ударов по воротам Развитие двигательных качеств в игре футбол. Правила игры , история возникновения игры.	04.03-08.03	
72	Закрепление техники ударов по воротам. Игра в мини футбол по	Урок методологическо й направленности	Броски со средней дистанции. Обучение технике броска на двух	04.03-08.03	

	правилам.		шагах		
73	Тактические действия игроков в нападении	Урок открытия нового знания	Выполнение учебных комбинаций 2в 1, 3 в 2. Учебная двухсторонняя игра	11.03-15.03	
74	Тактические действия игроков в защите, амплуа игроков	Урок методологическо й направленности	Выполнение учебных комбинаций 2в 1, 3 в 2. Учебная двухсторонняя игра	11.03-15.03	
75	Оценить технику владения мячом. Провести учебную двухстороннюю игру в мини- футбол.	Урок развивающего контроля	Провести встречную эстафету с элементами игры. Подвижная игра «Мяч в кругу»Играть в мини- футбол по правилам.	11.03-15.03	
76	Совершенствование элементов техники футбола в учебной двухсторонней игре.	Урок методологическо й направленности	Играть в мини- футбол по правилам.	18.03-22.03	
77	Закрепление технических приемов в учебной двухсторонней игре. Провести контрольное упражнение – отжимания.	Урок развивающего контроля	КУ- отжимания. Играть в баскетбол по правилам.	18.03-22.03	
78	Провести эстафету с элементами мини-футбола. Оценить индивидуальные действия в игре.	Урок методологическо й направленности	Провести эстафеты. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов четверти.	18.03-22.03	
Тема 8 Спортивные игры (Волейбол) (11 часов ;3 часа в неделю).					
79	Т.Б на уроках волейболом. Учить способам передвижений и стойке волейболиста.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	03.04-05.04	
80	Совершенствование способов перемещений. Учить технике верхней передачи мяча и приема мяча снизу.	Урок рефлексии	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	03.04-05.04	
81	Упражнения с мячами в парах, тройках, в кругу на закрепление материала.	Урок рефлексии	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	03.04-05.04	
82	Повторение пройденного материала. Упражнения с набивным мячом.	Урок рефлексии	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с набивным мячом.	08.04-12.04	
83	Оценить технику выполнения верхней передаче. Учебная игра «Три передачи»..	Урок методологическо й направленности	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча	08.04-12.04	

			снизу.		
84	Учить технике прямой нижней подачи. Совершенствование элементов техники в учебной игре.	Урок рефлексии	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	08.04-12.04	
85	Повторить технику приема мяча и верхней передачи мяча . Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Урок методологический направленности	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	15.04-19.04	
86	Эстафеты с элементами ОФП. Учить технике верхней прямой подачи. Повторение техники нижней прямой подачи.	Урок рефлексии	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	15.04-19.04	
87	Провести тест-подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических приемов в учебной игре.	Урок методологический направленности	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	15.04-19.04	
88	Оценить технику нижней прямой подачи. Повторение приемов и техники в учебной игре	Урок методологический направленности	.Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. К.У.- техника нижней прямой подачи.	22.04-26.04	
89	Оценить индивидуальные действия в учебной игре.	Урок методологический направленности	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	22.04-26.04	
Тема 9 Легкая атлетика(16 часов ; 3 часа в неделю).					
90	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	22.04-26.04	
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Урок методологический направленности	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	29.04-03.05	
92	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	Урок методологический направленности	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	29.04-03.05	
93	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Урок методологический направленности	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	29.04-03.05	
94	Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег на	Урок рефлексии	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	08.05-12.05	


	выносливость.				
95	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Урок методологический направленности	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – бег 60 м на результат.	08.05-12.05	
96	Обучение техники прыжка в длину с разбега	Урок открытия нового знания	.Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	08.05-12.05	
97	Повторение техники прыжка в длину с разбега	Урок рефлексии	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	15.05-19.05	
98	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	Урок рефлексии	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	15.05-19.05	
99	Оценить технику прыжка в длину с разбега	Урок методологический направленности	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	15.05-19.05	
100	Обучение техники метания мяча	Урок открытия нового знания	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	22.05-26.05	
101	Совершенствование техники метание мяча на дальность	Урок методологический направленности	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	22.05-26.05	
102	Закрепление техники метание мяча на дальность. Бег на выносливость.	Урок методологический направленности	Развитие выносливости, бег до 8 мин.	22.05-26.05	
103					
104					
105					
Итого	1)уроков «открытия нового знания 2) уроков рефлексии 3) уроков общеметодологической направленности 4) уроков развивающего контроля	16ч 22ч 50ч 14 ч			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

 (С.Л.Устинова)

«30» 08 2018 г.