**Тематическое планирование по физической культуры 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | № урока |  Тема урока | Виды деятельности | Планируемые результаты | РК оценка  |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Легкая атлетика |
|  | 1. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Знать требования инструкций. Устный опрос | Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.Познавательные УУД: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |  |
|  | 2. | Развитие выносливостиСпринтерский бег.  | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие выносливости.Старт из положения лежа. Бег до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Уметь пробегать 30м. с низкого старта |
|  3. |  Старт из положения лежа. Бег до 60м | Уметь пробегать 60м. с низкого старта, старта из положения лежа. |
|  | 4.  | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Уметь выполнять прыжок с места пробегать 60м. со старта из положения лежа. | Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.Регулятивные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки.Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в длину.Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | оценить |
|  | 5. | Бег на результат 60м.Лапта | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м. на результат |
|  | 6. | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. |
|  | 7. | Метание малого мяча.Передача эстафетной палочки Лапта | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель. |  |
|  | 8. | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега. |
|  | 9. | Метание мяча. (оценить) | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |  | оценить |
|  | 10. | Прыжки в длину способом «согнув ноги» Бег с преодолением препятствий | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. | Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.  | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |
|  | 11. | Прыжки в длину. оценить | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат. | Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. |  | оценить |
|  | 12 | Бег на дистанцию 2000 м. оценить | Бег 2000 м. (мальчики) 2000 м (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1500м | Регулятивные УУД: осваивать технику бега в равномерном темпе | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . | оценить |
|  | 13. | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки |  |  |
| Спортивные игры баскетбол |
|  | 14 | Т.Б. баскетбола. Стойка и передвижение игрока Остановка прыжком.  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.Коммуникатив-ные УУД: уметь работать в паре.Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время передвижений и учебной игры . |  |
|  | 15 | Передвижения и остановки Передачи мяча во встречном движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передачи во встречном движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
|  | 16 | Передачи мяча (оценить), ведение и бросок | Сочетание приемов передач, ведения и бросок одной рукой от плеча Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | уметь проявлять терпение и личную инициативу.  | (оценить) |
|  | 17 | Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок одной, двумя руками Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь выполнять бросок одной, двумя руками от плеча и в прыжке. | Регулятивные УУД: определять и устранять ошибки. Регулятивные УУД: осваивать технику броска. | уметь терпеливо осваиватьтехнические элементы |  |
|  | 18. | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
|  | 19 | Повороты без мяча и с мячом (оценить) | Сочетание приемов передвижений и остановок, поворотов без мяча и с мячом, приемов передач, ведения и бросков. | Уметь правильно применять в игре технические приемы. | Регулятивные УУД: самостоятельное изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки | (оценить) |
|  | 20 | Вырывание и выбивание мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча | Уметь правильно выполнять вырывание и выбивание мяча | Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе |  |  |
|  | 21 | Позиционное нападение и личная защита опека игрока.. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. | Коммуникатив-ные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом | уметь проявлять инициативу. |  |
|  | 22 | Бросок в кольцо с сопротивлением | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь проявлять терпение и инициативу. | (оценить) |
|  | 23 | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью |  |  |  |
|  | 24 | Развитие прыгучести, быстроты | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин. |  |  |  |
| гимнастика |
|  | 25 | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости. | Уметь выполнять упражнения на гибкость и подвижность суставов |  |  |  |
|  | 26. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |  Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Развитие физических качеств. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике. | Регулятивные УУД: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. | формирование упорства в достижении цели |  |
|  | 27 |  Кувырок вперед в стойку на лопатках |  Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координации  | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике | КоммуникативныеУУД: уметь находить общий язык со сверстниками.Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибкиКоммуникативные: уметь вести себя в коллективе. |  |  |
|  | 28. | Кувырок назад в полушпагат «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене | Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости,силы, координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике,  | формирование упорства в достижении цели |  |
|  | 29 | Кувырок назад в упор ноги врозь согнувшись прыжок вверх прогнувшись | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с..  | Уметь выполнять акробатическую комбинацию,. |
|  | 30 | Кувырок вперед, кувырок назад оценить длинный кувырок. | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок. длинный кувырок. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять кувырок вперед, кувырок назад упражнения на гибкость  | Регулятивные УУД: самостоятельное изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | оценить |
|  | 31 | Кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор ноги врозь согнувшись (м) оценить | Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь согнувшись(м), равновесие, «мост», длинный кувырок. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Уметь выполнять кувырок вперед, кувырок назад | оценить |
|  | 32 | Кувырок вперед в стойку на лопатках(м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) оценить | Кувырок вперед, кувырок назад, «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Развитие физических качеств | Уметь выполнять акробатические элементы |  | формирование упорства в достижении цели | оценить |
|  | 33. | Акробатика. | Акробатика. Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы  | Уметь выполнять акробатические элементы в необходимой последовательнос-ти |  |  |  |
|  |  34. | Акробатические комбинации оценить | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-О.С.. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.. | Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибкиКоммуникативные: уметь страховать и помогать партнеру.Познавательные: самостоятельноосваивать изучаемый элемент.Коммуникатив-ные: уметь работать в паре.Познавательные: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям | Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | оценить |
|  | 35. | Висы и упоры |  Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. |
|  | 36 | Висы и упоры Подтягивание | ОРУ с гимнастической палкой Подтягивание в висе. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Развитие координационных способностей, силы. | Уметь выполнять упражнения на перекладине, акробатическую комбинацию. |
|  | 37 |  Подтягивание в висе (м), оценитьупражнения в равновесии (д) | Подтягивание в висе. Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на, перекладине, акробатическую комбинацию. | Познавательные: составить комбинацию из изученных упражненийРегулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки | Осмысление адаптированная мотивация учебной деятельности формирование упорства в достижении цели | оценить |
|  | 38 | Упражнения на перекладине (м), Подтягивание в висе лежа (д) оценить | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Подтягивание в висе лежа (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на перекладине, страховку и помощь. |
|  | 39 | Подъем переворотом в упор (м), упражнения в равновесии (д). | Перекладина: подтягивание в висе. упражнения в равновесии (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | Уметь выполнять упражнения на перекладине (м), упражнения в равновесии (д), страховку, самостраховку |
|  | 40. | Упражнения на перекладине (м), (оценить) Прыжки | Упражнения в равновесии девочки, на перекладине из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев мальчики, подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине. (м), упражнения в равновесии (д) | оценить оценить |
|  | 41. | Опорные прыжки через козла согнув ноги (мальчики). ноги врозь (д) | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину. | Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Познавательные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. | формирование упорства в достижении цели Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |
|  | 42. | Опорные прыжки. | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через коня боком с поворотом (девочки). На перекладине (мальчики) Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку |
|  | 43. | Опорные прыжки. Упражнение в равновесии (д.) оценить | Опорный прыжок через козла (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на перекладине, страховка и самостраховка. |
|  | 44. | Опорный прыжокоценить | Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину) (мальчики). Опорный прыжок через коня боком с поворотом (девочки). Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. |  |
|  | 45. | Развитие силы, ловкости, гибкости. | Перекладина (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем. | Регулятивные.: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах Коммуникатив-ные: способы организации рабочего места Коммуникатив-ные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  инструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | формирование упорства в достижении цели |
|  | 46. | Развитие силовых качеств. | Перекладина (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание. |
|  | 47. | Развитие силы, прыгучести. | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой. | Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д). |
|  | 48 | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке. | . |
| Лыжная подготовка |
|  | 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Попеременный двухшажный ход | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.Уметь соблюдать правила поведения на улице | Познавательные УУД: знание экипировки лыжника. |  |  |
|  | 50. | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки Одновременный бесшажный ход. | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований | Знать историю лыжного спорта | Познавательные УУД: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. |  |  |
|  | 51. | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  | соблюдать дисциплину и правила ТБ |  |
|  | 52. | Попеременный двухшажный ход оценить | Попеременный двухшажный ход.  | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | Познавательные УУД: Описывать технику изучаемого лыжного хода. |  | оценить |
|  | 53. | Одновременный бесшажный ход. | . Одновременный бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | Познавательные УУД: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников Основные правила проведения соревнований в олимпийских играх. | мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками | оценить |
|  | 54. | Одновременный бесшажный ход. оценить | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. |
|  | 55. | Одновременный одношажный, одновременный одношажный стартовый вариант  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Одновременный одношажный стартовый вариант | Уметь выполнять одновременный одношажный  |
|  | 56. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. Одновременный одношажный | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | Коммуникатив-ные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | оценить |
|  | 57. | Одновременный одношажный стартовый вариантоценить | Подъём «полуёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный стартовый вариант | Уметь выполнять подъём одновременный одношажный ход | Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.Коммуникатив-ные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафете. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. |
|  | 58. | Повороты переступанием | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный Эстафеты. | . Уметь выполнять повороты переступанием. |  |
|  | 59. |  Повороты переступанием в движении оценить |  Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный | Уметь выполнять повороты переступанием |  Регулятивные УУД: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». | оценить |
|  | 60. | Прохождение дистанции 1 км на результат | Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». | . Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | Познавательные УУД: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
|  | 61 | Подъём «полу ёлочкой». оценить | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | Регулятивные УУД: осваивать технику повороты переступанием. |  оценить |
|  | .62 | Торможение и поворот «плугом» оценить | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | оценить |
|  | 63. | Круговая эстафета с этапом 300 м. | Круговая эстафета Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь работать в команде. | Коммуникатив-ные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафете. |  |  |
|  | 64. | Коньковый ход | Коньковый ход Прохождение дистанции 2 км | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе коньковым ходом | Познавательные УУД: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |  |
|  | 65.. | Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Поворот махом. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе |  |  |
|  | 66 | Поворот махом оценитьПрохождение дистанции 3 км. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Поворот махом. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь выполнять поворот махом проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе |  |  |
|  | 67. | Прохождение дистанции 2 км. на результат | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе |  |  |
|  | 68 | Игры и эстафеты на лыжах |  Эстафета. Игровые задания. Повороты переступанием. в движении Прохождение дистанции 2 км. | Уметь работать в команде | Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.проявление терпения |  |
|  | 69 | Дистанция 3 км. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. |  Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе применяя ходы с учетом рельефа трассы |  |
|  | 70 | Преодоление бугров и впадин при спусках с горы. | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |
|  | 71 | Коньковый ход | Коньковый ход Прохождение дистанции до 3 км |  Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе коньковым ходом | Коммуникатив-ные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |
|  | 72 | Игровой урок на горках. | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Уметь спускаться с горы применяя ходы с учетом рельефа трассы |  |
|  | 73 | Игровые задания и эстафеты на лыжах | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». |  |
| Легкая атлетика |
|  | 74 | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 4х15м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. |  |  |
|  | 75. | Прыжки через скакалку за 1 мин. | Круговая тренировка по ОФП. Прыжки через скакалку за 1 мин. специальные прыжковые упражнения | Уметь выполнять прыжки через скакалку за 1 мин с максимальной скоростью. | Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |  |
|  | 76 | Поднимание туловища за 30 секунд. | Круговая тренировка по ОФП. Поднимание туловища за 30 секунд, специальные прыжковые упражнения | уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса |  | уметь проявлять терпение и личную инициативу.  |  |
|  | 77 |  Специальные прыжковые упражнения | Поднимание туловища за 30 секунд, специальные прыжковые упражнения эстафеты | Уметь работать в команде |  | Соблюдать дисциплину и правила ТБ. |  |
|  | 78 | Прыжки в высоту с места. | Прыжки в высоту с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в высоту |  |  |  |
|  | 79 | Техника прыжка в высоту с бокового разбега | Прыжки в высоту с бокового разбега Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в высоту с бокового разбега | Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка. Регулятивные УУД: осваивать технику подбора разбега.Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в высоту. |  |  |
|  | 80 | Техника прыжка в высоту с бокового разбега | Прыжки в высоту с бокового разбега Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты  | Уметь выполнять прыжок в высоту с бокового разбега | проявление терпения и инициативы |  |
|  | 81 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» техника оценить | Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника отталкивания в прыжке. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь выполнять отталкивание в прыжке.в высоту способом «перешагивание» . |  | оценить |
|  | 82 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»на результат | Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника отталкивания в прыжке. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту | Уметь выполнять отталкивание в прыжке.в высоту способом «перешагивание показывая результат |  |  |  |
| Спортивные игры волейбол |
|  | 83 | Развитие координационных способностей | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам | Уметь играть по упрощённым правилам. | Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе. | Соблюдать дисциплину и правила ТБ. |  |
|  | 84 | Стойка игрока. Перемещения в стойке | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. |  |  |
|  | 85 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху | Уметь выполнять остановки и передачи |  |  |
|  | 86 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд во встречных колоннах | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Уметь выполнять Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.  | Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе.Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.Коммуникативные УУД: уметь работать в паре. | уметь терпеливо осваиватьтехнические элементы |  |
|  | 87 | Передача мяча сверху вперёд на месте и после перемещения оценить | Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. |  |  |  |
|  | 88 | Приём мяча двумя руками снизу, отбивание кулаком. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. отбивание кулаком Нижняя прямая подача. | Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.Познавательные УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. |  |  |
|  | 89 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах оценить | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты.  | Уметь правильно выполнять технические действия |  | оценить |
|  | 90 | Нижняя прямая подача. | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола | Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обученияРегулятивные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
|  | 91 | Прямой нападающий удар Нижняя прямая подача. оценить | . Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол |  |  | оценить |
|  | 92 | Игровой урок | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар |  |  |  |
| Легкая атлетика |
|  | 93. | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | Коммуникатив-ные УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре. Регулятивные УУД: осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке | проявление терпения и инициативы |  |
|  | 94. | Метание мяча. | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание |
|  | 95. | Бег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка.Регулятивные УУД: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику метания мяча.Коммуникатив-ные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | оценить |
|  | 96. | Метание мяча. Бег на 60м. оценить | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м |
|  | 96. | Метание мяча на дальность. оценить | Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. |
|  | 97. | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть техникой прыжка с разбега. | Регулятивные УУД: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки |  |
|  | 98. | Спринтерский бег .Лапта | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать 300м Играть в лапту | Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности..Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в длину.Регулятивные УУД: осваивать технику подбора разбега.Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. |  |
|  | 99. | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»  | Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть техникой прыжка. | проявление терпения и инициативы | оценить |
|  | 100. | Равномерный бег. Лапта | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | Владеть техникой гладкого бега Играть в лапту |  |  |
|  | 101. | Развитие выносливости оценить | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе. |  | оценить |
|  | 102. | Полоса препятствий. Лапта | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств | Уметь преодолевать полосу препятствий |  |  |