

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от "28" августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР

_____С.А.Минина

от "28" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____С.В. Лысова
Приказ № 191-ОД

от "29" августа 2023 г

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 А класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Рубцов Александр Александрович

Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов. При разработке программы использован учебник для общеобразовательных организаций В.И. Ляха (Физическая культура, 8-9 классы М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы по физической культуре в 8-х классах предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Вариативная часть включает в себя, с учетом климатических условий региона, программы по разделам «Кроссовая подготовка» и «Скандинавская ходьба» взамен лыжной подготовки. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. В 8-х классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Цели.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи.

Задачи физического воспитания учащихся 8-х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности; укреплению здоровья учащихся; закреплению навыков правильной осанки; профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию; выбору к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углублённое представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических способностей.

Место предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час предмета был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 №889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 (с изменениями и дополнениям
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.2821 -10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29.12.2010№ 189;
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района г. Санкт-Петербурга от 22.05.2022 № 168-ОД;
- Учебным планом на 2023/2024 учебный год ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга от 22.05.2023 № 168-ОД
- «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга» от 01.11.2018 №267-ОД;

- «Положением о внутренней системе оценки качества образования ГБОУ СОШ № 223 от 26.03.2019 № 95-ОД»;
- «Положением о рабочей программе учебной дисциплины» ГБОУ СОШ № 223 от 16.11.2018 № 290-ОД.
- Уставом ОУ от 07.07.2014 № 2987

Формы организации учебного процесса по курсу.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин. *Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу,

который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальной компетенции, правосознании, способности к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

Предметные результаты включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия каждого вида, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку	9.2	10.0
Силовые	Прыжки в длину с места (см) Подтягивание в висе (М) и сгибание рук в упоре лежа на полу (Д)	190 9	170 15
К выносливости	Бег 2000 м Бег 1000 м	10.00 3.50	11.30 4.20
К координации	Челночный бег 3х10м, сек.	7.4	8.2

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 8 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с четырёх шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из трех - четырёх элементов на перекладине (мальчики) и комбинацию в равновесии из трех-четырех упражнений на гимнастическом бревне (девочки);
- Опорные прыжки через козла (вскок на козла, соскок прогнувшись; согнув ноги; с поворотом на 90 градусов);
- Проводить комплекс разминочных упражнений с предметами и без;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках с помощью рук, стойку на голове и руках, мост из положения лежа;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- Уметь выполнять технические элементы из спортивных игр;
- Уметь взаимодействовать в парах.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	30 м	6,0 и выше	5,9-5,1	5,0 и ниже	6,3 и выше	6,2 – 5,7	5.5 и ниже
координационные	Бег 3х10	8,6 и выше	8,5 – 7,5	7,4 и выше	9,3 и выше	9,2 – 8,3	8,2 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	159 и ниже	160- 199	200 и выше	139 и ниже	140 -169	170 и выше
выносливость	Шестиминутный бег	1000 и ниже	1000-1300	1300 и выше	900 и ниже	900 - 1200	1200 и выше
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 и ниже	5-8	10 и выше	5 и ниже	8-12	15 и выше
силовые	Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (Д)	3 и ниже	5	8 и выше	5 и ниже	8-12	15 и выше
	Сгибание рук в упоре лежа	12 и ниже	12-21	22 и выше	7 и ниже	8-11	12 и выше

Критерии и нормы оценки.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании учащихся, нужно обратить внимание на индивидуальный подход. Не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников, прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятёрку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задание на «удовлетворительно».

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, учитывать умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

ОЦЕНКА «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

ОЦЕНКА «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

ОЦЕНКУ «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте.

С целью проверки используются различные методы.

Метод опроса применяется в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вариантами ответов на поставленный вопрос. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма экономичным методом проверки знаний является демонстрация учащимися их в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы на конкретном примере и т.д.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

ОЦЕНКА «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

ОЦЕНКА «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА «2» - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

Требования к учащимся

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.5	5.9	5.2	5.8	6.1
2	Бег 60м (сек)	9.2	9.8	10.8	10.0	10.5	11.1
4	Бег 1000м. (мин)	3.40	4.20	4.40	4.20	5.00	5.25
5	Метание на дальность (м.)	40	35	30	28	21	16
6	Прыжок в длину с места (см)	200	180	155	180	165	145
7	Вис (сек)	24	22	18	20	18	16
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	25	20	15	14	11	8
9	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	42	36	25	32	25	20
10	Подтягивание (раз)	9	5	3	15	11	6
11	Челночный бег 3*10 (сек)	7.3	8.0	8.4	8.0	8.4	8.8
12	Прыжки через скакалку (раз)	120	100	80	130	115	90
13	Прыжок в высоту (см)	120	100	90	115	90	80
14	Прыжок в длину с разбега (см)	400	370	320	370	320	280
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учёт возрастных особенностей при составлении планов индивидуальных занятий. Туристские походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе проведения занятий физическими упражнениями. Правила проведения банных процедур. История возникновения и развития физической культуры. История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура. Физическая культура в современном обществе. Оказание доврачебной помощи. Основные виды закаливания. Коррекционная гимнастика , направленная на укрепление здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности». Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

Раздел «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Общая (базовая) физическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине (юноши), брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъём в упор переворотом махом и силой на перекладине (юноши).
- Вис прогнувшись на низкой перекладине с опорой ног (девочки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и опорный прыжок с поворотом на 90 градусов (девочки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости и координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика (24 часа).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м).
- Эстафетный бег.
- Бег на средние и длинные дистанции (500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м).
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».
- Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.

Кроссовая подготовка (6 часов).

Длительный бег от 5 до 18 мин. Распределение сил по дистанции. Техника дыхания на дистанции. Кросс 2000м (девочки), 3000м (юноши).

Скандинавская ходьба (9 часов).

Регулировка высоты палок, ходьба в различном темпе, распределение дыхания при ходьбе. Прохождение дистанций разной длины.

Спортивные игры.

Баскетбол (18час).

- Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Повороты без мяча и с мячом.
- Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. – Бросок мяча с места, после выполнения двух шагов.
- Штрафной бросок двумя руками с места от груди, от плеча.
- Отбор мяча.
- Игра в «Стритбол».
- Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (21час).

- Стойка игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, ходьба и бег.
- Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
- Передача мяча над собой.
- Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
- Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-9 метров.
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- Комбинации из основных элементов (приема, передачи, удара).
- Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мяча.
- Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
- Игра по упрощенным правилам 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6.
- Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по правилам игры.
- Учебная игра в волейбол по правилам.

Футбол (6 часов).

- Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
- Удар по летящему мячу подъёмом ноги.
- Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
- Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.
- Учебная игра в мини-футбол по правилам.

Гандбол (3 часа).

- Стойка игрока и перемещение игрока в стойке.
- Броски мяча и взаимодействия игроков на площадке.
- Учебная игра в гандбол по упрощённым правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (в процессе уроков). Развитие основных физических качеств. Разминочные и подготовительные упражнения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Контроль	Деятельность учащихся
			Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Спортивные игры (волейбол)	21	В процессе уроков	21	комбинированный зачет (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
2.	Спортивные игры (баскетбол)	18	В процессе уроков	18	комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
3.	Спортивные игры (футбол)	6	В процессе уроков	6	комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
4.	Спортивные игры (гандбол)	3	В процессе уроков	3	комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12	В процессе уроков	12	Визуальный (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
6.	Легкая атлетика	24	В процессе уроков	24	Норматив	Индивидуальная групповая
7.	Кроссовая подготовка	6	В процессе уроков	6	Норматив	Индивидуальная групповая
8.	Скандинавская ходьба	9	В процессе уроков	9	Визуальный, текущий	Индивидуальная групповая
9.	Резерв	3		3		
	Итого:	102		102		

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 К Л А С С

Дата		№ уро ка	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные, метапредметные)	Д /З	Примеча ние
План	Факт.							
Легкая атлетика (12 часов)								
		1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности	Комплекс 1	
		2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1	

					упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		4	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять	Комплекс 1	

					упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
		6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

					в различные формы занятий физической культурой Соблюдать правила ТБ			
		7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Комплекс 1	

					в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		9	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
		10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

					жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры			
		11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
		12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (2000 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 2000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

					беговой разминки и подвижной игры			
Спортивные игры. Футбол (6часов)								
		13	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Учебная игра в «Мини – футбол». Развитие ловкости и координации. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом	Уметь: иметь углублённое представление о технике удара внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, технике ведения мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий М.: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Комплекс 3	
		14	Футбол. Удары по летящему мячу подъёмом ноги	Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игровые упражнения с ударами по воротам. Спортивная игра «Мини – футбол»	Уметь: иметь первоначальное представление о технике удара по летящему мячу подъёмом ноги. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
		15	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и	Уметь: иметь углублённое представление о технике удара по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма.	Л.: формирование умения предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и спортивной деятельности М.: ставить и формулировать	Комплекс 3	

				средней частью подъёма. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с сопротивлением. Спортивная игра «Мини – футбол»	Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата		
		16	Футбол. Остановка опускающегося мяча	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Удары по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Ведение с сопротивлением с последующим ударом по воротам. Спортивная игра «Мини – футбол»	Уметь: иметь первоначальное представление о технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Углублённое представление о технике удара по мячу серединой подъёма. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование коммуникативной компетентности М.: самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	Комплекс 3	
		17	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча ногой. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Удары по мячу головой, серединой лба. Спортивная игра «Мини – футбол»	Уметь: иметь первоначальное представление о технике остановки мяча грудью. Углублённое представление об ударе по летящему мячу и остановке опускающегося мяча ногой. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения	Комплекс 3	

		18	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка грудью. Удары головой	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча ногой. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Удары по мячу головой, серединой лба. Спортивная игра «Мини – футбол	Уметь: иметь углублённое представление об ударе по летящему мячу и остановке опускающегося мяча ногой и грудью. Выполнять удар головой. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы	Комплекс 1	
Спортивные игры. Волейбол (9 часов)								
		19	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
		20	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Комплекс 3	

				зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		21	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
		22	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Комплекс 3	

				Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	нравственных норм, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		23	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
		24	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	

					волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ			
		25	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
		26	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
		27	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 3	

				руками снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)								
		28	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		29	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс 3	

				Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		30	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
		31	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и	Комплекс 3	

						сотрудничества		
		32	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
		33	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Гимнастика (12 часов)								
		34	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы. Упоры.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись. Подъём переворотом в упор. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Упражнения	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе	Комплекс 2	

				на гимнастической скамье. Эстафеты. Правила ТБ. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	жизнедеятельность с помощью разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		35	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис прогнувшись. Подъём переворотом в упор. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
		36	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъём переворотом в упор. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно	Комплекс 2	

					правила техники безопасности на гимнастических снарядах	оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		37	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Подтягивание в висе (мал.), в висе лёжа (дев.). Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
		38	Опорный прыжок. Упражнения в лазании	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Лазать по канату в три приёма. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		39	Опорный прыжок. Упражнения	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Комплекс 2	

			в лазании	гимнастическими предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	«согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Лазать по канату в три приёма. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	смысла учения, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		40	Опорный прыжок. Упражнения в лазании	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь». Лазать по канату в три приёма. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 2	
		41	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои	Комплекс 2	

				Развитие координационных способностей	на лопатках. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		42	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		43	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя (с помощью). Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения.	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь работать в команде, находить	Комплекс 2	

					Соблюдать правила ТБ	компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		44	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 2	
		45	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных	Комплекс 2	

						позиций		
Скандинавская ходьба (9часов)								
		46	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
		47	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 4	
		48	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по	Л.: развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 4	

				ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		49	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 4	
		50	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки.	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 4	

				Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		51	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
		52	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс 4	

					ТБ	М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		53	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 4	
		54	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе	Комплекс 4	

						разногласий различных позиций		
Спортивная игра. Гандбол (3 часа)								
		55	Гандбол. Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча	Стойки и передвижение игрока. Броски мяча двумя руками от груди и из-за головы. Броски мяча одной рукой из-за головы и из-за спины. Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Игра в «гандбол» по упрощённым правилам. Выполнение правил ТБ	Иметь представление о правилах спортивной игры «Гандбол» и о гандбольных упражнениях. Уметь: организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе учебной деятельности. М.: самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	Комплекс 3	
		56	Броски мяча и взаимодействия игроков в гандболе	Стойки и передвижение игрока. Броски мяча одной рукой из-за головы и из-за спины. Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря и защитника. Игра в «Гандбол» по правилам. Выполнение правил ТБ	Иметь первоначальное представление о технике броска мяча из опорного положения с отклонением туловища и о правилах взаимодействия вратаря и защитника. Уметь: организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. М.: работать в парах и группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Комплекс 3	
		57	Спортивная игра «Гандбол»	Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря и защитника. Игра в «Гандбол» по правилам. Выполнение правил ТБ	Иметь углублённое представление о технике выполнения броска мяча из опорного положения с отклонением туловища, о правилах взаимодействия вратаря и защитника. Уметь: организовывать	Л.: формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. М.: работать в парах и группе, находить общее	Комплекс 3	

					здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов		
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)								
		58	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь</i> : играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Иметь представление о нападающем ударе. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		59	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь</i> : играть в волейбол по упрощённым правилам. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и	Комплекс 3	

						поведение окружающих		
		60	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Позиционное нападение (6-0). Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		61	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		62	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Комплекс 3	

				сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания. Соблюдать правила ТБ	смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		63	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		64	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и	Комплекс 3	

						поведение окружающих		
		65	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		66	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		67	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной		

				уроках	подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		68	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		69	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)								

		70	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		71	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		72	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в	Комплекс 3	

				сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		73	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		74	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		75	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 3	

				движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		76	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		77	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3).	Л: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс 3	

				способностей	Соблюдать правила игры и ТБ	М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		78	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		79	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координации движений	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		80	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Комплекс 3	

				плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		81	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (3×1 , 3×2). Применять технические приёмы в учебной игре. Знать и соблюдать правила игры в баскетбол и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Лёгкая атлетика (3 часа)								
		82	Прыжки в высоту с разбега. Инструктаж по ТБ	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель на точность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту,	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный	Комплекс 1	

					правила техники безопасности	контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		83	Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на точность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 1	
		84	Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (6 часов)								
		85	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. Выполнять прыжок в высоту способом	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

				беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	«перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		86	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 1	
		87	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Комплекс 1	

					спортивных игр	и свободе М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
		88	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		89	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Комплекс 1	

						реализации		
		90	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий насаживанием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать вертикальные препятствия. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении общеразвивающих упражнений и спортивных игр. Соблюдать правила техники безопасности	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 1	
Лёгкая атлетика (9 часов)								
		91	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		92	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 4	

				Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3×10 м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
		93	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3×10 м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности	Комплекс 4	
		94	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег ($3 \times$	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: умение планировать,	Комплекс 4	

					10м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		95	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		96	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь самостоятельно определять цели обучения,	Комплекс 4	

					разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
		97	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		98	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол», «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 4	
		99	Бег на средние	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол», «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в	.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Комплекс 4	

			дистанции	Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		100	Резерв					
		101	Резерв					
		102	Резерв					

