





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кличкинская СОШ

<p>Рассмотрено на заседании МО</p> <p>Симоченко С.В</p>  <p>От « 30 » 08 2023</p>	<p>Рекомендовано на заседании педсовета</p>  <p>Зам.директора УВР Чередниченко А.Н</p> <p>От « 31 » 08 2023</p>	<p>Утверждено директором МБОУ Кличкинской СОШ</p> <p>О.В. Васильевой</p>  <p>От « 01 » 09 2023</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТЕ

8 класс

Составитель: Симоченко С.В

п . Кличка

2023-2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование). **1.1 Цели и задачи.**

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; □ овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" - Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03– 1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021

1.3. Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

1.4. Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

1.6. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

1.7 Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной

информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

1.8 Виды и формы контроля Формами контроля может быть:

- зачет,

- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов; - формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.11. Виды и формы контроля. Основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Коньки»** включает в себя освоение техникой скольжения, совершенствование

подраздел «**Спортивные игры**» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел «**Настольный теннис**», включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб изво ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 8 классах.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12

1.4	Волейбол	20
1.5	Коньки	18
2.1	Настольный теннис	8
2.2	Баскетбол	8
	Всего часов	102

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
							План	Факт
	Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)							
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	Изуче ние новог о матер иала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(1520 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерск ий бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
2	Кроссовая подготовка. Бег 56 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	Комб иниро ванны й.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	Спринтерск ий бег, высокий старт	-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			
3	Кроссовая	Учётн	Специальные беговые	Стартовый	-формулировать и	Мальчики:		

	подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	ый	упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	разгон	удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	«5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		
4	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки: «5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		

6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.	техника метания	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

9	Метание мяча на дальность и на заданное	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	техника метания	-формулировать учебную задачу. - определять, где	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30		
---	---	---------	---	-----------------	--	--------------------------------------	--	--

	расстояние. Прыжок в длину с разбега.		упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	Техника выполнения	применяются действия с мячом - адекватная мотивация учебной деятельности	Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
10	Кроссовая подготовка. Бег 910 мин. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: 5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		

11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	Учётный	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	5» «4» «3» 205 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 175 160 150		
----	--	---------	--	----------------	---	---	--	--

					-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 25 27 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 30 35		

13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 0,55 0.55 1.00 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		
----	--	--	---	--------------	--	---	--	--

14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 400 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		
----	--	--	---	--------------	--	---	--	--

15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м. (м) –на результат. Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,50 1,55 2,00 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
16	Кроссовая подготовка. Бег 810 мин. Бег 1000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы	Контрольное упражнениебег 1000м: м.: «5»- 4,20.; «4»-4,40 «3»- 5,00 д.: «5»- 4,40;		

					решения, контролировать выполнение задания	«4»-5,000 «3»5,20		
--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--

17	Кроссовая подготовка. Бег 68мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнениебег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 10.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»12.05		
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			

**Спортивные игры. Раздел –
Волейбол 20ч.**

19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Текущий		
----	--	---------------------------	---	----------------------------------	---	---------	--	--

	передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	иала			-применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности .			
20	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совер шенст вован ие	Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности .	Текущий		
21	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совер шенст вован ие	Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Текущий		
22	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Комб иниро ванны й	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Текущий		

					-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
23	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Комб иниро ванны й	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
24	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения– обращаться за помощью	Текущий	.	

25	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комбинированной	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Поддача (совершенствование техники).	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении	Текущий		
----	--	-----------------	--	----------------------------------	--	---------	--	--

			Учебная игра волейбол.		упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комбинированной	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Поддача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		

27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комбинированной	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная	Комбинированной	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять	Текущий		

	игра.		Учебная игра волейбол.		активность; использовать речь для регуляции своего действия			
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комбинированной	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий		

30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Текущий		
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Текущий		

					- ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

32	Передачи мяча. Подача мяча. Учебная игра волейбол.	Комб иниро ванны й	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
33	Передачи мяча. Подача мяча. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передачи сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
34	Подача мяча. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передачи сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий		

					<p>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>			
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированной	<p>Передача мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.</p>	Правила игры, технические приёмы.	<p>Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	Текущий		
36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированной	<p>Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки</p> <p>Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра.</p>	Технические, тактические приёмы	<p>-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение</p>	Текущий		

					упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
37	Передачи, подача мяча. Учебная игра волейбол.	Комб иниро ванны й	Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.	Тактические действия	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		

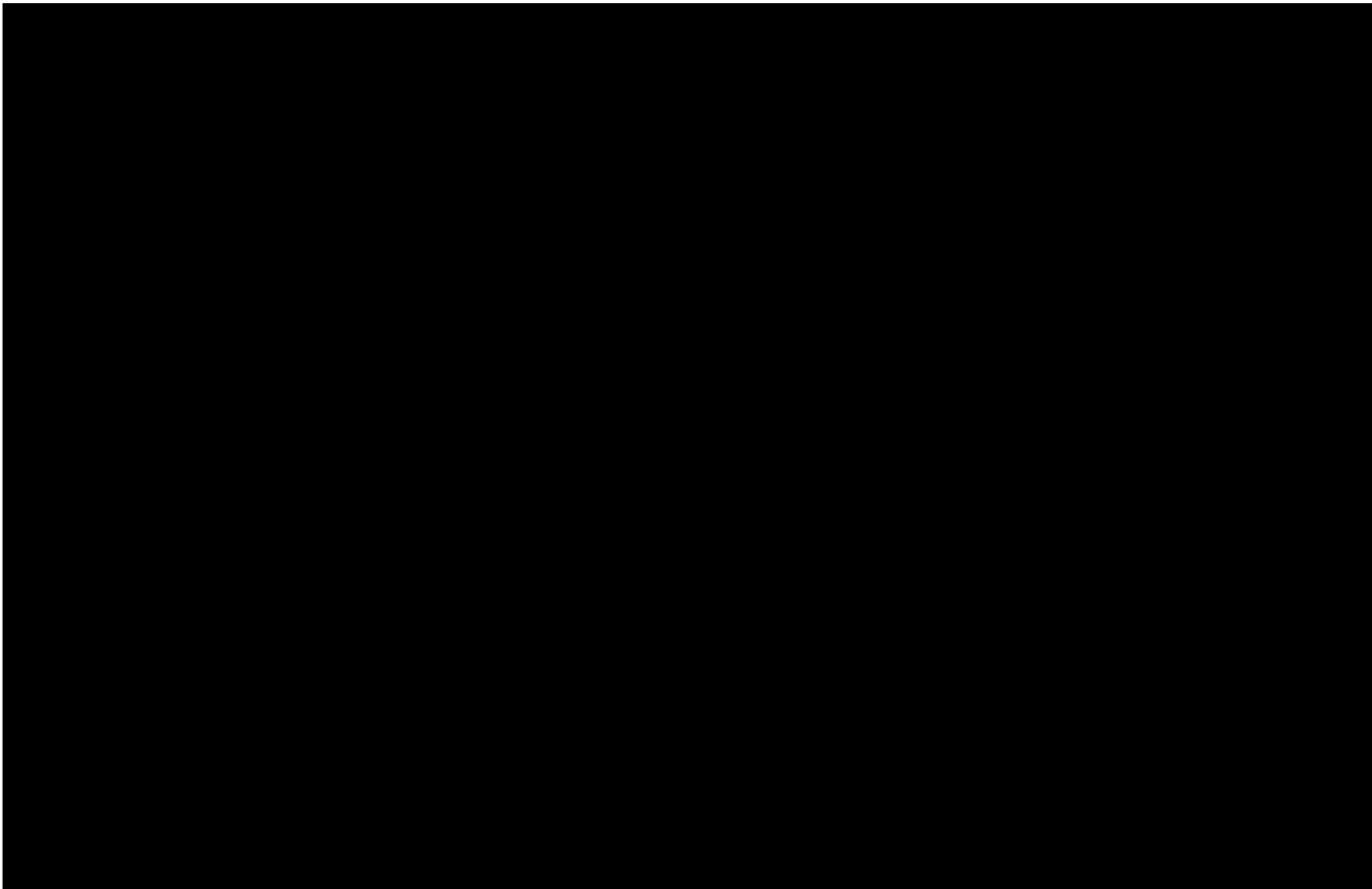
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену. Учебная игра.	Правила игры, судейство.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Коньки-18ч	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
40	Техника безопасности на занятиях коньками	Комбинированный	Виды спорта, обморожение.	Технические приёмы	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и соблюдать правила безопасности.	Текущий		
41	Передвижение на коньках	Комбинированный	ОРУ. Специальные упражнения	Технические приёмы	моделировать технику катания	Текущий		
42	Передвижение на коньках Хоккей на валенках	Комбинированный	Упражнения на развития быстроты Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия - самостоятельно кататься	Текущий		

43	Передвижение на коньках 50м	Комбинированный	Техника скольжения Упражнения на развития силы	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
44	Хоккей на валенках	Комбинированный	Совершенствование техники игры	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	Текущий		
45	Хоккей на валенках	Комбинированный	ОРУ. Совершенствование техники скольжения на коньках	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		

46	Передвижения на коньках,50м	Учётный	Техника скольжения	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями			
----	-----------------------------	---------	--------------------	--------------	--	--	--	--

47	Хоккей на валенках	Комбинированный	Техника игры, тактика. Упражнения на технику	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
48	Передвижения на коньках 100м	Комбинированный	Упражнения на технику. Упражнения на развитии скольжения	Тактика игры, техника	описывать технику действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
49	Передвижения на коньках 100м	Комбинированный	Техника передвижения, упражнения на технику	Тактика игры,	описывать технику и действий и	Текущий		
50	Скольжения на коньках.	Комбинированный	Техника скольжения на коньках Упражнения на развитии силы выносливости	Техника	Техника скольжения и безопасность	Текущий		
51	Хоккей на валенках	Комбинированный	Упражнения на тактических действий игры	Тактика	Описывать технику игры	Текущий		
52	Хоккей на валенках	Комбинированный	Тактические действия игры	Тактика, техника	Выполнять и устранять ошибки	Текущий		
53	Скольжения на коньках	комбинированный	Техника езды на коньках	техника	Правильно ездить на коньках	текущий		

--	--	--	--	--	--	--	--	--



57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	Учётный	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги полки, соскок.	Акробатика	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
58	Акробатика Кувырок вперёд, назад . Бревно.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекач, соскок	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий		

59	Акробатика. Бревно.	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
60	Акробатика. Комбинации освоенных элементов.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		

61	Акробатика. Канат.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Мальчики: «5» 4» «3» 9 7 5 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5		
----	--------------------	-----------------	--	---------------------------	--	--	--	--

62	Акробатика. Канат.	Учётный	<p>Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)</p>	Акробатическая комбинация	<p>- формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь</p>	Текущий		
----	--------------------	---------	--	---------------------------	---	---------	--	--

63	Опорный прыжок.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100 см)	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
64	Опорный прыжок. Перекладина.	Комбинированный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	Способы регулирования физ нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
					совместной деятельности			

65	Опорный прыжок. Перекладина.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат - контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
66	Опорный прыжок. Скакалка.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке на результат (30 сек.)	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата - контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Мальчики: «5» «4» «3» 76 740 68 Девочки: «5» «4» «3» 78 74 70		
67	Опорный прыжок. Скакалка.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Опорный прыжок. . Прыжки на скакалке на результат (1 мин.)	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата - контролировать	Мальчики: «5» «4» «3» 130 120 110 Девочки: «5» «4» «3» 140 130 120		

					процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения			
68	Опорный прыжок.	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок-учет.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок - контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий		

Раздел - Настольный теннис 8 ч.

69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Изучение нового материала	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Правила игры. Технические приёмы	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий		
----	---	---------------------------	--	----------------------------------	---	---------	--	--

70	Подача и прием	Комби	Выполнение подачи.	Технические	моделировать технику	Текущий		
----	----------------	-------	--------------------	-------------	----------------------	---------	--	--

	подачи.	ниров анный	Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	приёмы, правила игры	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Комби ниров анный	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
72	Удар накатом. Учебная игра.	Комби ниров анный	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
73	Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	Комби ниров анный	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Технические приёмы, судейство	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения	Текущий		

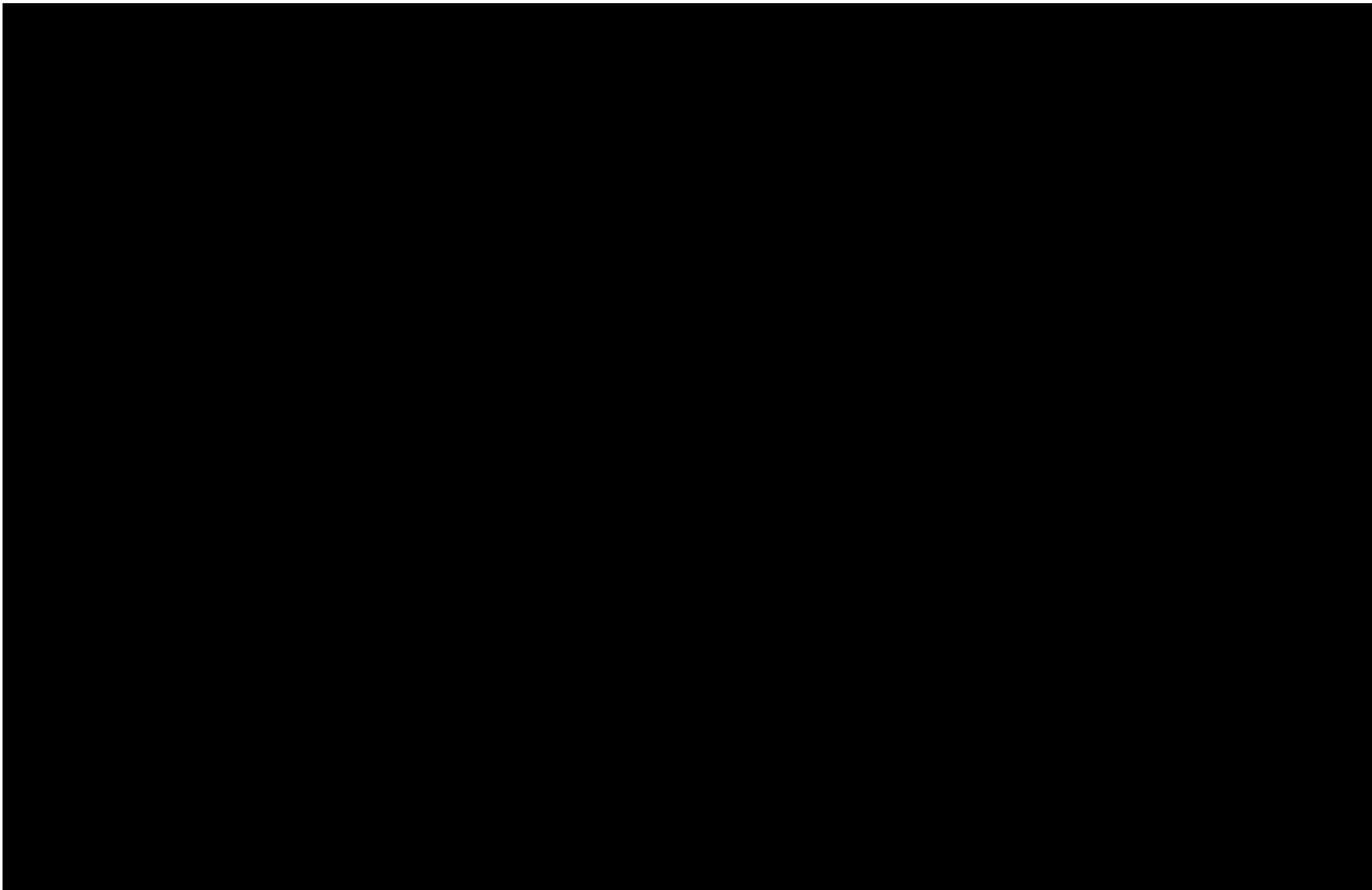
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	Изуче ние нового матери ала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и	Текущий		
----	---	---	--	-----------------------------------	--	---------	--	--

					оценивать процесс и результат своей деятельности - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	Комби нирова нный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминолог ия баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий		

79	Ведение, передачи, перехват.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться	Текущий		
----	------------------------------	-----------------	---	-------------------------	---	---------	--	--

					за помощью			
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Стритбол 3х3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений		
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Стритбол 3х3.	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стритбол 3х3.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		

82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Стритбол 3х3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Стритбол 3х3.	Правила игры.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте		
83	Ведение, передачи, бросок мяча. Стритбол 3х3.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Стритбол 3х3.	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Текущий		



	6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	ванны й.	скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	высокий старт	поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			
87	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Учётн ый	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		
88	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			

89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки:		
----	--	---------	---	--------------------------	--	---	--	--

					оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	«5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	техника метания	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной	Текущий		
----	---	-----------------	---	-----------------	---	---------	--	--

			дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.		деятельности			
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	техника метания Техника выполнения	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		

94	Кроссовая подготовка. Бег 910 мин. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с	Учётный	Бег с средним темпом. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	5» «4» «3» 205 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 170 160 150		
	места.		результат. Спортивные игры.		-осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			

96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 25 27 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 30 35		
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Мальчики: «5» «4» «3» 0.50 0.55 1.00 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		

					узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 400 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м. (м) –на результат. Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,50 1,55 2,00 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
100	Кроссовая	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ.	Бег на	-определять общую	Контрольное		

	подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	ый	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры.	средние дистанции	цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	упражнениебег 1000м: м.: «5»- 4,20.; «4»-4,40 «3»- 5,00 д.: «5»- 4,40; «4»-5,00 «3»5,20		
101	Кроссовая подготовка. Бег 68мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнениебег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 9.50 д.: «5»- 10.20 «4»- 11.20 «3»12.05		
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортивные игры.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			