

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Раскатихинская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
для обучающихся 8 класса**

(является частью основной образовательной программы основного общего образования,
принятой педагогическим советом от 30.08.2021 № 1 и утвержденной приказом директора от
30.08.2021, № 26/2д)

Составили учителя:

Шмелёв Игорь Сергеевич

Квалификационная категория: первая

Раскатиха, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

1. Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре для 8-9 х классов, учебного плана МКОУ «Раскатихинской СОШ» на 2021/2022г.
2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
3. УМК . В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура . 8-9 класс. Издательство «Просвещение», Москва- 2016 год.
4. Программа разработана на основе «Комплексной программы физическая культура 1-11 классы», автором- составителем которой является В.И. Лях, А.А. Зданевич; Издательство «Просвещение», Москва- 2012 год.

Данная рабочая программа ориентирована на обучение физической культурой для 8 «Б» класса.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на обучение 8 «Б» класса на 3 часа в неделю -105 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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 учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Власти нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 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 с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),

состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

резюмировать главную идею текста;

критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» 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; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; 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, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ученик научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное

развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика(26ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (43ч.)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Гимнастика с элементами акробатики(18ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в

колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка. (18ч) Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

бег по пересечённой местности от 700м. до 3500.

Демонстрировать:

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

8 класс

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м (сек.)	4,9	5,1	5,5	5,0	5,4	5,8
2.	Бег 60 м (сек.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3.	Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	0.58	1.09	1.14
4.	Бег 500 м (мин., сек.)	1.37	1.54	2.00	2.10	2.23	2.37
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.20	4.50	4.45	5.03	5.35
6.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
7.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,0	8,6	9,1	8,6	9,2	9,9
8.	Метание малого мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
9.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	175	165	150
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260

11.	Подтягивания на перекладине (раз)	9	7	5	17	14	8
12.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	29	24	15	27	22	15
13.	Отжимания (раз)	25	20	15	19	13	9
14.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	130	120	100	140	130	110
15.	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6	16	12	8
16.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	115	110	100	105	100	90

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Легкая атлетика	26
2	Кроссовая подготовка	18
3	Баскетбол	27
4	Гимнастика и акробатика	18
5	Волейбол	16
Итого		105

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 8«Б» класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты			Форма контроля	Домашн ее задание	Дата	
				Предметные	Метапредметные	Личностные			план	факт
Легкая атлетика										
1.	Спринтерский бег	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Текущий	Стр.149 §20		
2.	Низкий старт.	Комплексный.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств и прыгучести Низкий старт до 60м специальные беговые	Уметь пробегать 30м. с низкого старта	Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Регулятивные УУД: осваивать	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Текущий	Бег 30 метров		

			упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести		технику упражнений.					
3.	Бег 60 метров.	Компле ксный.	Развитие скоростных качеств и прыгучести Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60м. с низкого старта.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Текущий	Бег 30 метров		
4.	Спринт ерский бег.	Компле ксный.	Низкий старт. Бег 60м.- на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60м. на результат	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Учетный	Прыжки в длину с места.		

					технику передачи эстафетной палочки.					
5.	Спринтерский бег.	Комплексный.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробегать 60м. с низкого старта Уметь пробегать 60м. на результат	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Учётный	Низкий старт		
6.	Эстафетный бег.	Комплексный.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Текущий	Эстафетный бег.		

					<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.					
7.	Эстафетный бег.	Совершенствование	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Учётный	Эстафетный бег.		
8.	Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Комплексный.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Текущий	§12 стр.67		

					деятельности. <i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные</i> УУД: осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные</i> УУД: определять и устранять типичные ошибки.					
9.	Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Комплексный.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Регулятивные</i> УУД: определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	Учётный	Метание малого мяча.		
10.	Бег с преодолением препятствий.	Комплексный.	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Прыжки в длину с разбега способом	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия,	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»,	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в	Текущий	Прыжки в длину.		

	Прыжки в длину.		«согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	прыжок с 7-9 шагов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	длину с разбега				
11.	Прыжки в длину.	Комплексный.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	Учетный	Прыжки в длину.		
Кроссовая подготовка										
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комплексный.	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Текущий	§26 стр.206		
13	Бег по	Совершен	Равномерный бег	Уметь: бегать в	Р:целеполагание –	Оценивание	Текущий	Равномер		

	пересеченной местности, преодоление препятствий.	нствование.	(14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	равномерном темпе (до 20 мин)	Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.		рный бег.		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенство.	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Учётный	Преодоление препятствий.	02.10	
Баскетбол										
15	Т. Б. на уроках баскетбола. Сочетание	Вводный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. .	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические	<i>Познавательные</i> УУД:знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	§15 стр.95		

	прием ов передв ижени й и остано вок		Учебная игра. Правила баскетбола.	приемы.	перемещений, передач. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь работать в паре					
16	Сочет ание прием ов передв ижени й и остано вок	Комплек сный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	Правила баскетбо ла.		
17	Бросо к одной, двумя рукам	Комплек сный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	Броски мяча		

	и в прыжке.		одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола		приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.					
18	Бросок одной, двумя руками и в прыжке.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодейств	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Учётный	Броски мяча		

					вие со сверстниками в процессе обучения.					
19	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	§13 стр.79 Броски мяча		
20	Позиционное нападение.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча .	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком,	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	Позиционное нападение.		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.		лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.					
21	Позиционное нападение	Комплексный.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Текущий	Позиционное нападение		

					процессе обучения.					
22	Бросок одной рукой от плеча.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений, уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Учётный	Бросок мяча		
23	Позиционное нападение.	Совершенствованное.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча .	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений, уметь проявлять	Текущий	Бросок мяча		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	действия.	П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.К:инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	терпение и личную инициативу.				
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствование.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Р:планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.К:инициативное сотрудничество – формулировать	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Ловля и передача мяча		

					свои затруднения.					
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствован	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Р:планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К:инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Ловля и передача мяча		
26	Взаимодействие двух игроков в в нападении.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Учётный	§15 стр.95-96		

			Учебная игра. Правила баскетбола.		задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:взаимо действие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
27	Взаимо действ ие трех игроко в в нападе нии. Учебна я игра.	Комплек сный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Правила баскетбол а.		

					деятельности при решении проблем.К:взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
28	Сочетание приемов в передвижении	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:взаимо	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Сочетание приемов		

					действие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
29	Сочета ние приемо в передв ижени й.	Комплек сный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:взаимо действие – формулировать собственное	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Сочетание приемов .		

					мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
30	Бросок одной рукой от плеча	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:взаимодействие– формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Бросок одной рукой от плеча		

					коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников					
31	Бросок одной рукой от плеча	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки	Текущий	Бросок одной рукой от плеча		

					основе учета интересов и позиции всех участников					
32	Правил а баскет бола. Учебна я игра.	Соверше нствован ие	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Учётный	Ведение мяча.		
33	Позиц ионное	Комплек сный.	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в баскетбол по	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и	Описывать технику игровых	Текущий	Ведение мяча.		

	нападе ние.		остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодейство- вать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	приемов, уметь проявлять инициативу.				
34	Ловля и переда ча мяча двумя руками от	Комплек сный.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь моделировать и	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Ведение мяча.		

	груди		парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.					
35	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	Комплексный.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со	Описывать технику игровых приёмов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Ведение мяча.		

					сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.						
36	Взаимодействие двух игроков в в нападении .	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Учётный	Броски в кольцо.			

					эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.					
37	Взаимодействие трех игроков в в нападении.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Броски в кольцо.		

					деятельности.					
38	Взаимодействие трех игроков в в нападении.	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Броски в кольцо.		
39	Взаимодействие трех игроков	Комплексный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять	Текущий	Прием передач.		

	в в нападе нии.		бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Выполнять правильно технические действия в игре	броска. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодейство- вать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	инициативу.				
40	Взаимо действи е трех игроко в в нападе нии.	Соверше нствован ие.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Прием передач.		

			трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.		действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.					
41	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Совершенствование.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки, осваивать технику броска. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом, умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Описывать технику игровых приемов, уметь проявлять инициативу.	Текущий	Прием передач.		

					<i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.					
Гимнастика и акробатика										
42	Инст рукта ж по ТБ на урока х гимн астик и.	Вводный.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр- я на гибкость и подвижность	<i>Коммуникатив- ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Текущий	§19 стр.133 Страховка на уроках.		
43	Стра ховка	Вводный	Переход с шага на месте на ходьбу в	Уметь выполнять	<i>Коммуникатив- ные:</i> уметь	Выполнять строевые	Текущий	Страховка на уроках.		

	на уроках.		колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	строевые упражнения, упражнения в акробатике.	страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.				
44	Строевые упражнения	Комплексный.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	<i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Учётный	Строевые упражнения		
45	Кувырки, мост	Комплексный.	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и	Уметь выполнять акробатическую	<i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и	Выполнять строевые упражнения.	Текущий	Кувырки.		

	ики, стойки		руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	ю комбинацию, лазать по канату.	помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.				
46	Лазание по канату	Комплексный.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости,	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Наклон вперед		

			координации движений, силы.		корректировать простейшие ошибки					
47	Лазан ия по канат у	Совершен ствование.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	Р:целеполагание – Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. П:общеучебные – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Наклон вперёд		

48	Подтягивание в висе.	Совершенствование.	КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	Р:целеполагание – Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. П:общеучебные – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Подтягивание в висе.		
49	Подтягивание в висе.	Совершенствование.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения	Уметь выполнять упражнения на брусьях,	Р:целеполагание – Вносить необходимые коррективы в	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои	Учётный	Подтягивание в висе.		

			на брусках. Развитие силовых и координационных способностей.	перекладине, акробатическую комбинацию.	действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. П:общеучебные – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	физические качества. Взаимопомощь, естественность.				
50	Перекладина, брус	Комплексный.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку,	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.	Р:целеполагание – Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества. Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Подтягивание в висе.		

			прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.		сделанных ошибок. П:общеучебные – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.					
51	Перекладина: подтягивание в висе.		Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести,	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества –	Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Т. Б. на уроках гимнастики и акробатики.		

			скоростной выносливости.		Принятие решения и его реализация.					
52	Подтягивание в висе.	Комплексный.	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	Учётный	Подтягивание в висе.		
53	Опорный прыжок	Совершенствование.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Опорный прыжок		
54	Опорный прыжок	Совершенствование.	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через	Уметь выполнять опорный прыжок через	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии.	Взаимопомощь, естественность.	Учётный	Опорный прыжок		

			козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку	П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.					
55	Наклон туловища из положения стоя.	Совершенствование.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Наклон туловища из положения стоя.		
56	Наклон туловища	Совершенствование.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики).	Уметь выполнять опорный прыжок через	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии.	Взаимопомощь, естественность.	. Текущий	Наклон туловища из положения		

	из поло жени я стоя.		Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.	П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.			стоя		
57	Накл он вперё д из поло жени я сидя.	Совершен ствование.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Наклон вперёд из положения сидя.		
58	Накл он вперё д из поло жени я сидя.	Комплекс ный.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование	Взаимопомощь, естественность.	Учётный	Наклон вперёд из положения сидя.		

					учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.					
59	Подтягивание в висе, в висе лежа.	Комплексный.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).	Р:целеполагание – Способность к мобилизации сил и энергии. П:общеучебные – Подведение под понятие, выделение следствий. К:планирование учебного сотрудничества – Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	Текущий	Подтягивание.		
Волейбол										
60	Т. Б. на уроках Волейбола. Передача мяча сверху	Вводный	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть по упрощённым правилам.	<i>Познавательные</i> УУД:знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные</i> УУД: уметь работать в паре, группе.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	Текущий	§18 стр.125		
61	Передача	Компл	Стойка игрока.	Уметь выполня	<i>Познавательные</i>	соблюдать	Текущий	Стойка		

	а мяча двумя руками сверху.	ексный .	Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	ть передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные</i> УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные</i> УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. УУД: определять и устранять типичные ошибки.	дисциплину и правила техники безопасности во время бега .		игрока.		
62	Передача мяча двумя руками сверху.	Комплексный .	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять остановки и передачи	<i>Познавательные</i> УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные</i> УУД: взаимодействие со сверстниками в	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега	Учётный	Стойка игрока.		

					процессе обучения <i>Регулятивные</i> <i>УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

63	Передача мяча двумя руками сверху.	Комплексный .	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные</i> <i>УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные</i> <i>УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	Текущий	Перемещение в стойке		
----	------------------------------------	---------------	---	--	---	---	---------	----------------------	--	--

					устранять типичные ошибки.					
64	Передача мяча двумя руками сверху.	Комплексный .	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	Текущий	Перемещения в стойке		
65	Передача мяча двумя руками сверху.	Комплексный .	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодейств	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	Текущий	Стойка игрока.		

					ие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.					
66	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Комплексный .	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Учётный	Нижняя прямая подача.		

					совместного освоения технических действий волейбола.					
67	Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Нижняя прямая подача.		
68	Стойки и перемещения.	Комплексный.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над	Уметь выполнять подачу, приём и передачу	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Стойки и перемещения.		

			собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.					
69	Стойки и перемещения.	Комплексный .	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Стойки и перемещения.		

					возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.					
70	Приём мяча двумя руками снизу над собой	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Учётный	Приём мяча двумя руками снизу над собой		

					технических действий волейбола.					
71	Приём мяча двумя руками снизу над собой	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Приём мяча двумя руками снизу над собой		
72	Прямой нападающий удар. Игра в мини-	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Прямой нападающий удар.		

	волейбол		подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	волейбол.	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.					
73	Приём мяча двумя руками снизу над собой	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Учётный	Приём мяча двумя руками снизу над собой		

					деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.					
74	Стойки и перемещения.	Комплексный .	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Стойки и перемещения.		

					волейбола.					
75	Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Совершенствование.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Прямой нападающий удар.		
76	Т. Б. на уроках кроссовой подготовки. Равноме	Вводный	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:план	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	§8 стр.50		

	рный бег (10 мин).				ирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью					
77	Равноме рный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору.	Компл ексный .	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:план ирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	бег (10 мин).		
78	Равноме рный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору.	Компл ексный .	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:план ирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Учётный	бег (10 мин).		
79	Равноме	Компл	Равномерный бег	Уметь: бегать в	Р:целеполагание –	Оценивание	Текущий	бег (10		

	рный бег (10мин). Бег под гору. Бег в гору.	ексный .	(17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	равномерном темпе (до 20 мин)	Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей		мин).		
80	Равномерный бег (10 мин). Бег по пересеченной местности.	Комплексный .	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	Бег 2000м		
81	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Комплексный .	Бег (2000 м). Развитие выносливости (М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	Бег в гору.		

					учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью					
82	Преодоление препятствий.	Комплексный .	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Учётный	бег (10 мин).		
83	Бег в гору. Преодоление препятствий.	Совершенствование.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Текущий	бег (10 мин).		
84	Бег под гору.	Совершенств	Равномерный бег (15 мин). Бег под	Уметь: бегать в равномерном	Р:целеполагание – Различать способ	Оценивание усваиваемого	Текущий	бег (10 мин).		

	Бег в гору.	ование.	гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	темпе (до 20 мин)	и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	содержания, исходя из социальных и личностных ценностей				
85	Бег по пересеченной местности.	Комплексный .	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	Бег в гору		
86	Бег по пересеченной местности.	Комплексный .	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лепта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Учётный	Бег в гору.		

					сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью					
87	Равномерный бег (18 мин).	Комплексный .	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – бег (10 мин).задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	бег (10 мин).		
88	Равномерный бег (18 мин).	Комплексный .	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей	Текущий	Равномерный бег		
89	Бег по	Компл	Равномерный бег	Уметь: бегать в	Р:целеполагание –	Оценивание	Учётный	Равномерн		

	пересеченной местности.	ексный .	(18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	равномерном темпе (до 20 мин)	Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей		ый бег		
90	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Совершенствование.	Бег (2000 м). Развитие выносливости (М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р:целеполагание – Различать способ и результат действия. П:общеучебные – Формулирование проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей Равномерный бег	Текущий	Равномерный бег		
Легкая атлетика.										
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный.	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с	Знать требования инструкций	Текущий	§24 стр.195		

			Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега		поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру. К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью					
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комплексный.	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Текущий	Бег 30 м		

93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комплексный.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Текущий	Бег 30 м		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Учётный	эстафетный бег	04.05	

					мнение.					
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комплексный.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Текущий	эстафетный бег		
96	Спринтерский бег, 60 метров.	Комплексный.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Учётный	Бег 60 метров		

					помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.					
97	Прыжок в длину с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с места. Специальные упражнения ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять прыжок с максимальной дальностью.	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Прыжок в длину с места.		
98	Прыжок в длину с места.	Комплексный.			Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Учётный	Прыжок в длину с места.		

					К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.					
99	Метание малого мяча	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно	Текущий	Метание малого мяча		
100	Прыжок в	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с	Описывать технику прыжка и осваивать ее	Текущий	эстафетный бег		

	высоту. Метание малого мяча		«перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	метать мяч в мишень и на дальность	поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общ еучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно				
101	Прыжок в высоту.	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общ еучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно	Текущий	Прыжок в высоту.		

					активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач					
102	Прыжок в высоту.	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:общее учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно	Учётный	Прыжок в высоту.		
103	Прыжок в высоту.	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику	Текущий	Прыжок в высоту.		

			теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники прыжка в высоту.	дальность	условиями ее реализации. П:общ еучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	метания мяча и осваивать самостоятельно				
104	Метание малого мяча	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общ еучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество –	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно	Текущий	Метание малого мяча		

					ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач					
105	Метание малого мяча	Комплексный.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно. Описывать технику метания мяча и осваивать самостоятельно	Текущий	Метание малого мяча		

