

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края

«ОБСУЖДЕНО»
на заседании МО
протокол № от 20 г.
руководитель МО
Проскурякова В.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №11 Остроумова Р.Ш.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ СОШ № 11
Рябова Г.И.

Приказ № _____
от « » 20 г.

**Рабочая программа по физической культуре
на 20 - 20 учебный год**

По предмету физическая культура

Класс 8

Количество часов по программе 102 часа

Календарно-тематическое планирование составлено учителем физической культуры

Принято на заседании

педагогического совета

протокол № от « » 20 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих документов: Федерального государственного образовательного стандарта ООО (приказ от «12» декабря 2010 г. № 1897 с изменениями по приказу МО РФ № 1577 от 31 декабря 2015 года), с учетом примерной программы по физической культуре для 5-9 классов В.И.Ляха, А. А. Зданевича Физическая культура. 5-9 классы.-Москва; «Просвещение», 2018г.

Цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

Ценностные ориентиры

Программа определяет направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Распределение учебного времени по разделам программы 8 кл.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Учебный год			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		в течение учебного процесса			
2	Легкоатлетические упражнения	25	13			12
3	Кроссовая подготовка	11	5			6
4	Гимнастика с элементами акробатики	20			20	
	Спортивные игры	36				
5	Волейбол	18	3	10	5	
6	Баскетбол	13		13		
7	Футбола	5	3			2
8	Подвижные игры	10	2		4	4
	ИТОГО:	102ч.	26	23	29	24

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 личностного 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.

В области 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 четырёхшагового 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);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-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:

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

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

-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;

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

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*). Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

8 класс

Выпускник научится

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в

Выпускник получит возможность научиться

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

<p>процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
---	--

8 класс Содержание курса

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i></p> <p>- история физической культуры</p> <p>- физическая культура (основные понятия)</p> <p>- физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни</p> <p>Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивной функции организма.</p> <p>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.</p> <p>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Значение нервной системы в управлении движений и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Олимпиады современности: странички истории</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i></p> <p>- организация и проведение самостоятельных занятий</p>	<p>Приемы определения самочувствия.</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физ.развития в течении учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю чсс,</p>

<p>физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<p>действиям</p>	<p>регистрировать ее разными способами.</p>
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> <i>Легкая атлетика (21 час)</i> <i>Лыжные гонки (кроссовая подготовка) (18 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (9 часа) - футбол - пикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей направленности <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Легкая атлетика</i> <i>Лыжные гонки(кроссовая подготовка)</i> <i>Баскетбол (18 часов)</i> <i>Футбол</i></p>	<p><i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения – 1 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 2 час;</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 1 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей – 1 часа;</i> <i>развитие силовых способностей – 1 часа;</i> <i>развитие гибкости – 2 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов; <i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения – 1 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 2 час;</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 1 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей –</i></p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать</p>

	<p><i>1 часа;</i> <i>развитие силовых способностей – 1 часа;</i> <i>развитие гибкости – 2 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов; - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. - метание мяча на заданное расстояние. <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м - 6 часа</i> <i>техника кроссового бега – 12 часов</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений -1 час; варианты техники приема и передачи мяча - 5 часа; варианты подачи мяча - 4 часа; техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков – 1 час; прямой нападающий удар -2 часа; тактика свободного нападения – 1 час; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар – 1 час; позиционное нападение с изменением позиций – 1 час; игровые задания с ограниченным числом игроков – 1 час; совершенствование тактики игры – 1 час.</p>	<p>правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. .</p>
--	---	--

	<p><i>броски мяча по кольцу – 5 часа;</i> <i>Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок – 2 час</i> <i>- ловля и передача мяча – 1 час;</i> <i>Индивидуальная техника защиты - 1 час;</i> <i>Ведение мяча – 3 часа;</i> <i>Игровые взаимодействия – 1 час;</i> <i>перехват мяча –1 час;</i> <i>взаимодействия двух игроков в нападении – 2 часа;</i> <i>позиционное нападение и личная защита -3 часа;</i> <i>командные тактические действия в нападении – 2 час;</i> <i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) – 2час</i> <i>Игра по упрощённым правилам баскетбола, судейство – 4 часа.</i></p>	
--	--	--

Оценка двигательного развития обучающихся

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты:

- Бег на дистанцию 30м;
- Челночный бег 3х10м;
- Прыжок в длину с места (лицом вперёд);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подъём в сед из положения лёжа;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Бег на 1000м.
- 6 минутный бег
- Подтягивание на низкой и высокой перекладине

Определение уровня физической подготовленности (для девочек 8-х классов)

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности				
				низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
				Рейтинговая отметка				
				«2»	«3»	«4»	«5»	«6»
1	Скоростные	Бег 30м	14	6.1	6.0	5.9 – 5.4	5.3 – 5.0	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	14	9.9	9.8 – 9.5	9.4 – 9.0	8.9 – 8.7	8.6
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	14	145	146 – 159	160 – 180	181 – 199	200
4	Выносливость	6-минутный бег	14	850	900 - 950	1000 – 1150	1250	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	14	7	8-11	12-14	15-19	20
6	Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз	14	5	6 – 12	13 – 15	16	17

Определение уровня физической подготовленности (для мальчиков 8-х классов)

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности				
				низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
				Рейтинговая отметка				
				«2»	«3»	«4»	«5»	«6»
1	Скоростные	Бег 30м	14	5.8	5.7 – 5.6	5.5 – 5.1	5.0 – 4.8	4.7
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	14	9.0	8.9 – 8.8	8.7 – 8.3	8.2 – 8.1	8.0
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	14	160	161 – 179	180 – 195	196 – 209	210
4	Выносливость	6-минутный бег	14	1050	1100 - 1150	1200 – 1300	1350 - 1400	1450
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	14	3	4 - 6	7 - 9	10	11
6	Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз	14	2	3-5	6-7	8	9

Бег на дистанцию 30м (сек). Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

Бег на дистанцию 60м (сек). Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого (низкого) старта по

команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

Челночный бег 3х10м (сек) – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер.

Прыжок в длину с места (см). Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся. Проводится по общепринятой методике в спортивном зале или на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног с взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д) (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение вис. Подтягивание выполняется без раскачивания, обучающийся подтягивается так, что подбородок находится над перекладиной, туловище опускается – до полного выпрямления рук.

Подъём в сед из положения лёжа за 30 секунд (количество раз). Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя (см). Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «←» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Бег 1000м (сек). Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Шести минутный бег. Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера и метраж дистанции за шесть минут.

Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» - позволяет оценить технику целостного прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление) Проводится по общепринятой методике на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии выполняет разбег, от линии отталкивания (места толчка), производит прыжок толчком одной ногой, полет и приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Метание малого мяча на дальность – позволяет оценить технику метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, замах, бросок и приземление снаряда)

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания- позволяет оценить технику прыжка в высотузависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, толчок, полет и приземление)

Спортивные игры:

Баскетбол -Сочетание приемов.Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком (комбинации из освоенных элементов)

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации;

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

№	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.	Метание малого мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
9.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	115	110	100	105	100	90
Баскетбол							
1	Броски мяча в кольцо	Техника					
2	Комбинация из элементов: ведение, бросок.	Техника					
Волейбол							
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	Техника					
2	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Техника					
Гимнастика							

1	Лазание по канату в два приема и спуск	Техника
2	Акробатическое соединение из 6 элементов	Техника
3	Опорный прыжок через козла	Техника

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
Легкая атлетика		
Метание м/мяча (техника)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.
Итого	2	
2 четверть		
Баскетбол		
Броски мяча в кольцо	1	Рассказать технику выполнения упр.
Комбинации из изученных элементов (административный контроль)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	2	
3 четверть		
Волейбол		
Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	1	Рассказать технику выполнения упр.
Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Рассказать технику выполнения упр.
Гимнастика		
Комбинация из 6-7 акробатических элементов	1	Рассказать технику выполнения упр.
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	4	
4 четверть		
Легкая атлетика		
Прыжок в высоту с разбега	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	2	
Итого за год	10	

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений в лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательной организации по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ОРУ.

Физическое совершенствование учащихся с нарушением состояния здоровья осуществляются с помощью:

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

Проекты по предмету физическая культура:

- Здоровый образ жизни человека.
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Занятия физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкульт паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).
- История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
- Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.
- Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
- Легкая атлетика «Королева спорта».

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№	Дата урока	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Планируемые результаты	
					предметные	УУД
I- четверть Легкая атлетика – 13 часов, кроссовая подготовка – 5 часа						
1	2-5.09.	Т Б на уроках легкой атлетики в с/зале, на СП/площадке	образовательно-познавательный	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение , разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение , разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2		Спринтерский бег	образовательно-обучающий	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	
3	7-12.09	Челночный бег	образовательно-тренировочный	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	

4		Бега на 30 м. высокого старта	образовательно-тренировочный	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг</p>
5		Бег на 60 метров с высокого старта	образовательно-тренировочный	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта,	
6	14-19.09	Спортивная ходьба	образовательно-тренировочный	Ознакомить учеников с терминологией Спортивная ходьба, высокого старта, стартовый разбег, ходьба по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спортивной ходьбы, линейных эстафет	
7		Равномерный бег. Развитие выносливости	образовательно-тренировочный	Ознакомить учеников с техникой бега по дистанции, финиширование.	Знать правила контроля в беге с равномерной скоростью	
8		Прыжок в длину с места на результат	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с места, эстафеты	Знать технику прыжка в длину с места, эстафеты	
9		21-26.09	Челночный бега 3 x 10 м., прыжок в длину с места	образовательно-тренировочный	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., прыжок в длину с места, эстафеты	
10		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	образовательно-тренировочный	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной	

					игры «Футбол»	друга, уметь работать в группе. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
11		Спринтерский бег	образовательно-тренировочный	Высокий старт , стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, 60м с высокого старта, правила линейных эстафет.	
12	28.09.- .03.10	Спринтерский бег	образовательно-тренировочный	Высокий старт , стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, 60 м. с высокого старта, правила линейных эстафет.	
13		Техника метания малого мяча в цель.	образовательно-тренировочный	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы»	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	
14		Кроссовая подготовка	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
15	5-10.10	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега , проведение спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	
16		Административный комплексный контроль УФП	контрольный	Бег 30 м, 6 минутный бег, прыжок в длину с места, наклон туловища из положения стоя на	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, высокого старта	

				гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	6 мин. бега, прыжка в длину с места	
17		Кроссовая подготовка	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
18 12- 17.10		Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Спринтерский бег	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.	
19		Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Спринтерский бег	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.	
20		Техника метания мяча (зачет)	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, бега в равномерном темпе до 12', подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	
Спортивные игры - 3 часа (волейбол), 3 часа (футбол), 2 часа (подвижные игры)						

21	19-24.10	Волейбол Техника перемещений	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	<p>Личностные результаты: Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p>Регулятивные : Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить</p>
22		Волейбол. Верхняя передача мяча	образовательно-тренировочный	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
23		Волейбол. Верхняя передача мяча	образовательно-тренировочный	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
24	28-30.10	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	образовательно-тренировочной	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и	

25		Эстафеты с элементами футбола.	образовательно-тренировочной	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	эстафеты). Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	способы выхода из этой ситуации. Познавательные Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
26		Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Образовательно - предметный	<i>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	

II - четверть Спортивные игры – 23 часа

27/1	9-14.11	ТБ на уроках С/И в спортивном зале. Волейбол.	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, подвижная игры «Пионербол» Повторить правила Техники безопасности. Передача мяча сверху двумя руками.	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила игры .	Личностные результаты: Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них
28/2		Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	образовательно-тренировочный	Подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила игры.	
29/3		Стойки игрока. Перемещения в стойке.	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком,	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры	

				лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»		(принимать наказание)
30/4	16-21.11	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом.	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила игры	<p>Регулятивные : Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</p> <p>Познавательные Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. обеспечивать</p>
31/5		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	образовательно-тренировочный	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение).	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений , правила игры.	
32/6		Передача мяча сверху двумя руками в парах	образовательно-тренировочный	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила игры.	
33/7	23-28.11	Передача мяча сверху двумя руками в парах	образовательно-тренировочный	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила игры.	
34/8		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой контроль	образовательно-тренировочный	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	
35/9		Прием и передача мяча сверху (двумя руками над собой).	образовательно-тренировочный	Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	
36/10	30.11-	Прямой	образовательно-	ОРУ с мячом, повторение	Знать технику	

	05.12	нападающий удар	тренировочный	приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол	выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	<p>бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Личностные результаты: Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p>
37/11		Стойка баскетболиста, передвижение	образовательно-тренировочный	Подвижные игры (баскетбол). Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	
38/12		Передача и ловля мяча на месте в парах	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	
39/13	7-12.12	техника ведения мяча техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Образовательно-тренировочный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу.	
40/14		Совершенствование техники бросков в кольцо.	Образовательно- предметный	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять	

					их
41/15		Выполнение комбинации из освоенных элементов	Образовательно-тренировочный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Техника владения мячом.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.
42/16	14-19.12	Контроль Броски мяча в кольцо	контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Техника владения мячом.	Техника бросков по кольцу.
43/17		Ведение мяча на месте	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»
44/18		Ведение мяча с изменением направления	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»
45/19	21-26.12	Освоение тактики игры	Образовательно - предметный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры
46/20		Комбинации из изученных элементов (административный)	Образовательно - предметный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Техника владения	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения

		контроль)		мячом.	мячом.	
47/21		Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Прыжковая подготовка.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
48/22	28-30.12	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.	
49/23		Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
III- четверть Спортивные игры – 6 часов						
50/1	11-16.01	ТБ на уроках с/и в с/з Подача мяча на игру.	образовательно-тренировочный	Разучивание разминки с мячом, повторение техники подачи мяча.	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку,	Личностные результаты: Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан
51/2		Передача мяча	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху .	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку.	
52/3		Передача мяча	образовательно-	Повторение разминки с	Знать технику	

		сверху через волейбольную сетку	тренировочный	мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол»	передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание).
53/4	18-23.01	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	образовательно-тренировочный	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол	Регулятивные : Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.
54/5		Контрольный урок по волейболу	образовательно-тренировочный	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	
Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов						
55/6		ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	образовательно-тренировочный	Ору с предметами. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	Познавательные Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.
56/7	27-30.01-02.02	Строевые упражнения	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка».	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	
57/8		Висы и упоры.	образовательно-тренировочный	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение	Знать, какие варианты висов существуют, как	

				различных вариантов висов.	их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<p>Коммуникативные : Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договориться.</p> <p>Личностные развиты Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе . Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков</p>
58/9		Висы и упоры.	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	
59/10	8-13.02	Тестирование подтягивания в висе	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	
60/11		Тестирование отжиманий	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»	
61/12		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	образовательно-тренировочный	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила	

				различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	подвижной игры «Третий лишний»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
62/13	15-20.02	Опорный прыжок «ноги врозь»	образовательно-тренировочный	Опорный прыжок «ноги врозь», повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом коне, правила подвижной игры «Третий лишний»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Устанавливать рабочие отношения. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
63/14		Лазанье по гимнастической стенке	образовательно-обучающий	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Третий лишний»	
64/15		Круговая тренировка	образовательно-обучающий	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	
65/16	22-27.02	Опорный прыжок	образовательно-обучающий	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	
66/17		Опорный прыжок	образовательно-обучающий	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	
67/18		Опорный прыжок (контроль)	образовательно-обучающий	Повторение разминки на месте, проверка умений в	Знать технику выполнения опорного	

				опорном прыжке через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки»	прыжка, правила подвижной игры «Ловишки»
68/19	1-6.03	Кувырок вперед	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет
69/20		Кувырок назад	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет
70/21		Стойка на лопатках	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь»	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь»
71/22	8-13.03	Мост из положения лежа	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки»	Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки»
72/23		Акробатическое соединение из 3-4 элементов (контроль)	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет
73/24		Лазанию по канату в три приёма	образовательно-обучающий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три	Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной

				приема, подвижной игры «Борьба всадников»	игры «Борьба всадников»	
74/25	15-22.03	Лазанию по канату в три приёма (контроль)	образовательно-обучающий	Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема,	Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м,	
Подвижные игры -4 часа						
75/26		Эстафеты элементами гимнастики.	с Образовательно-тренировочный	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	
76/27		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта»	Знать технику и правила игры	
77/28		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры.	Знать технику и правила игры	
78/29		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
IV – четверть Легкая атлетика -12 часов Кроссовая подготовка – 6 часов						
79/1	29.03-03.04	ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техника прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной
80/2		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
81/3		Прыжок в высоту, метание малого мяча	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техника прыжка в высоту.	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов	

				Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
82/4	5-10.04	Тестирование прыжка в высоту.	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
83/5		Метания малого мяча	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
84/6		Спринтерский бег. Бег с ускорением.	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	
85/7	12-17.04	Эстафетный бег	образовательно-обучающий	Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	

				учеников		
86/8		Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	
87/9		челночного бега 3 x 10 м.	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта,	
88/10	19-24.04	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	
89/11		Бег в равномерном темпе	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	
90/12		прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Личностные результаты: Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех
91/13	26.04-01.05	Прыжок в длину с разбега	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить подвижные игры по желанию учеников	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила подвижных игры	

92/14		Бег с преодолением препятствий	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание). Регулятивные: Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. Познавательные Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.
93/15		Бег по пересеченной местности	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	
94/16	03-08.05	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
95/17	10-15.05	Бег на средние дистанции	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега на средние дистанции 1000/2000м. проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику кроссового бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	
96/18		Кроссовая подготовка	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега на средние дистанции 1000, 2000м., проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
Подвижные игры -4 часа Футбол 2 часа						
97/19	17-22.05	Подвижные игры	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, подвижные игры с элементами футбола, «Быстро по местам»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями,	

					соблюдая правила игр и безопасность.	Коммуникативные : Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
98/20		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
99/21		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
100/22	24-28.05	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	образовательно-тренировочной	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
101/23		Эстафеты элементами футбола.	с образовательно-тренировочной	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	
102/24		Подвижные игры	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игры. Формирование физических качеств	Знать технику и правила игры Комплекс ОФП на лето	