

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»
Председатель МО

Протокол № 1
от 28 августа 2019 года

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии № 441

Протокол № 1
от 29 августа 2019 года

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 83
по ГБОУ Гимназии № 441
от 30 августа 2019 г.
Директор ГБОУ Гимназии № 441
Н. И. Кулагина



**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса
(уровень - базовый)
ФГОС ООО**

Составитель:
Учитель физической культуры
Ю.А.Белохвостик

**Санкт-Петербург
2019 -2020 г.**

I Пояснительная записка

1. Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки России от 31.12. 2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Основной образовательной программы ООО, принятой с изменениями на педагогическом совете 27.05.19;
- Учебного плана ГБОУ Гимназии № 441 на 2019-2020 учебный год;
- Федерального перечня учебников, рекомендованного к использованию в образовательных учреждениях в 2019-2020г.;
- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича 3 часа (М, Просвещение, 2012г.)
- Положения о рабочей программе 2016г.

2. Общая характеристика курса

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В течение учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «График контроля над выполнением практической части программы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

3. Место предмета в учебном плане

На преподавание предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

По причине отсутствия спортивного оборудования, необходимого для реализации требований учебной программы, в разделы «Гимнастика с основами акробатики» и «Легкая атлетика», внесены изменения. Некоторые виды из указанных разделов, заменены упражнениями на шведской стенке, упражнениями и комбинациями на гимнастической скамейке, а также упражнениями на развитие двигательных качеств.

4. Ресурсное обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009г.

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского., Москва «Просвещение» 2012г.
2. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров Физическая культура 5-7 классы. Москва Изд. центр «Вентана-Граф» 2014г.
- 4.Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998г.
- 5.М.Я.Виленский, В.Т.Чичин,Т.Ю.Торочкова Физическая культура методические рекомендации5-6-7 классы, Москва «Просвещение» 2014г.
6. Н.А.Федорова Физическая культура. Подвижные игры 5-8 классы.- Москва. «Экзамен»,2016г.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (курса).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса.

В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен:

Научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи;
- рационально планировать режим дня и учебной недели
- анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:

Знать/понимать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, силовых способностей и гибкости;
- правила страховки во время занятий;
- правила основ выполнения гимнастических упражнений;
- правила тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правила тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правила тестирования поднимания туловища из положения лёжа;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Уметь:

- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять стойку на лопатках;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений;
- выполнять опорный прыжок.

Раздел «Лёгкая атлетика»:

Знать/понимать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- описание техники выполняемых упражнений.

Уметь:

- выполнять метание мяча с места в цель;
- выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- пробегать средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию до 2000 метров;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- проявлять качества: быстроты, силы, координации, скоростно-силовые.

Раздел «Баскетбол»:

Знать/понимать:

- правила баскетбола;
- описание техники выполняемых упражнений;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий.

Уметь:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;

- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Раздел «Волейбол»:

Знать/понимать:

- описание техники выполняемых упражнений;
- правила безопасности во время игровых встреч;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- роль игры в волейбол в организации активного отдыха.

Уметь:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выявлять и устранять характерные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;

Раздел «Кроссовая подготовка»:

Знать/понимать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Уметь:

- выполнять бег «Елочкой» 3x10м;
- выполнять бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередовать ходьбу и бег;
- выполнять бег в равномерном темпе 2000м.;
- преодолевать препятствия.

6.Виды и формы контроля знаний и умений обучающихся.

График контроля над выполнением практической части программы

Раздел программы	Количество часов	Нормативы
Легкая атлетика	5часов	<p><u>Бег 60 метров</u>-мальчики-5-9.3, 4-9.6, 3-9,8., Д-5-9.5, 4-9.8, 3-10.0</p> <p><u>Прыжок в длину</u>:М-410-370-310, Д-360-310-260</p> <p><u>Метание мяча 150гр</u>: М-42-37-28, Д-27-21-17</p> <p><u>Бег (2000м-м. и 1500м-д.)</u>. Мальчики:9,00-9,30-10,00 мин; Девочки: 7,30-8,00-8,30мин.</p> <p><u>Прыжок в длину с разбега</u> Мальчики: 400-380-360см; Девочки:370-340-320см.</p> <p><u>Челночный бег 3x10 метров</u> мальчики: «5»-8,5и менее «4»-9,0-8,6 «3»- 9,3-9,1; девочки: «5»-9,0 и менее «4»-9,6-9,1 «3»-10,0-9,7</p>
Кроссовая подготовка	2часа	<p>Бег в равномерном темпе 2000 м. М—9.00. 9.30, 10,00., Д-1500м- 7.30, *.00, 8,30</p> <p>Бег 3км.:М-16,00, Д-19.0</p>
Баскетбол	4часов	<p>Оценка техники: ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча после остановки, передача мяча в тройках в движении со сменой мест</p>

Гимнастика	4 часа	Гибкость (наклон туловища) :М-2-2, 3-3-6, 4-7-8, 5-9., Д-2-6, 3-7-11, 4-12-14, 5-15. Прыжки на скакалке (за 1 минуту): М-2-99, 3-100-104, 4-105-1114, 5-115., Д-2-109, 3-110-114, 4-115-124, 5-125 Подтягивание на высокой перекладине:М-9-7-5, подтягивание из вися лежа Д-17-15-8 Оценка техники выполнения опорного прыжка.
Волейбол	3 часа	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения

II. Содержание программного материала

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Лёгкая атлетика (21ч)

Терминология лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- бег 60м. с максимальной скоростью;
- низкий старт и стартовый разгон;
- эстафетный бег;
- метание мяча с места цель;
- метание малого мяча с 5-7 шагов разбега;
- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов;
- челночный бег 3x10м;
- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м.

Гимнастика с элементами акробатики(18ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа. Опорный прыжок.

Кроссовая подготовка (18ч)

- бег «Елочкой» 5x10м;
- бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередование ходьбы и бега;
- бег в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодоление препятствий;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Волейбол (18 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока

- Передача мяча сверху двумя руками;
- стойка и перемещение игрока;
- приём мяча снизу двумя руками;
- приём - передача мяча сверху двумя руками;
- приём - передача мяча снизу двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- учебная игра в волейбол.

–

Баскетбол (27 ч)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча одной рукой снизу;
- передача мяча с отскоком от пола;
- передача мяча одной рукой сбоку;
- бросок мяча двумя руками от груди;
- бросок мяча одной от головы;
- бросок мяча одной рукой от плеча;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- бросок мяча после ведения;
- вырывание и выбивание мяча;
- стойка и перемещения игрока в защите и нападении;
- повороты с мячом на месте;
- учебная игра в баскетбол по правилам.

Поурочно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

Л/а – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СУ – специальные упражнения

Т.Б – техника безопасности

И.П. – исходное положение

РДК – развитие двигательных качеств.

III Поурочно-тематическое планирование

8 класс.

№ урока п/п	Тема урока	Планируемые результаты			Вид контроля
		Метапредметные УУД	Личностные УУД	Предметные знания	
Легкая атлетика (11 ч.)					
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)</i>					
1	Инструктаж по ТБ. Бег - 70-80 м (низкий старт). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Формирование положительного отношения к учению.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м); Знать: правила техники безопасности;	Текущий
2	Бег по дистанции (70-80 м) - низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
3	Бег по дистанции (70-80 м) - низкий старт. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий

	упражнения. Развитие скоростных качеств.		отзывчивости.		
4	Бег-30м (низкий старт). Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
5	Бег-70-80м (низкий старт). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
6	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Мальчики: "5"-9,3 с.; "4"-9,6с.; "3"-9,8с. Девочки: "5"-9,5с.; "4"-9,8с.; "3"-10,0с.
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча(4ч)</i>					

7	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов(подбор разбега). Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. Регулятивные: умение планировать, корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.</p>	Текущий
8	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (отталкивание). Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.</p>	<p>Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.</p>	Текущий
9	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (фаза полета, приземление). Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые</p>	<p>Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных</p>	<p>Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.</p>	Текущий

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	мнений и умений обосновать собственное.			
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.	Контрольный: Мальчики: 400-380-360см; Девочки: 370-340-320см. Оценка техники метания мяча
<i>Бег на средние дистанции(2ч).</i>					
11	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений РДК выносливости, силы.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: - бегать на длинные дистанции.	Текущий
12	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. РДК выносливости, силы. Правила соревнований.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками;	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: - бегать на длинные дистанции.	Контрольный. Мальчики: 9,00-9,30-10,00 мин; Девочки: 7,30-8,00-8,30мин.

		умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.			
Кроссовая подготовка (9 ч)					
<i>Бег, преодоление препятствий (9 ч);</i>					
13	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (15 мин). С. у. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений. РДК выносливости, силы.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: волевая саморегуляция. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять бег «Елочкой» с максимальной скоростью. Знать: правила техники безопасности	Текущий
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). С. у. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: волевая саморегуляция. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять задания полосы препятствий.	Текущий
15	Бег в равномерном темпе (16 мин). С. у. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: волевая саморегуляция. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять задания полосы препятствий.	Текущий

	РДК выносливости, скорости.				
16	Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. С у. Преодоление вертикальных препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: волевая саморегуляция. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Самооценка.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять задания полосы препятствий.	Текущий
17	Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. С. у. Преодоление вертикальных препятствий. Бег «Елочкой». РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формировать познавательные мотивы.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий
18	Бег в равномерном темпе (18 мин). ОРУ. С. у. Преодоление вертикальных препятствий. Бег «Елочкой». РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формировать познавательные мотивы.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий

19	Бег в равномерном темпе (18 мин). ОРУ. С. у. Преодоление вертикальных препятствий. Бег «Елочкой» РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формировать познавательные мотивы.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Контрольный.
20	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного процесса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять задания полосы препятствий.	Текущий
21	Бег (3000 м). Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного процесса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Контрольный. М.:16,00мин; Д.:19,00 мин.
Гимнастика (18 ч)					
<i>Висы. Строевые упражнения.(5ч)</i>					
22	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять	Текущий

	ОРУ на месте. Упражнения в виси на кронштейне. Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Взаимопомощь во время выполнения задания.	строевые упражнения; упражнения в виси. Знать: правила техники безопасности.	
23	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в виси на кронштейне. Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	Текущий
24	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в виси на кронштейне. Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	Текущий Мальчики: «5»-9раз; «4»-7раз; «3»-5 раз; Девочки: «5»-17раз; «4»-15раз; «3» - 8 раз.
25	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки на скакалке за 1 мин.	Текущий

26	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки на скакалке за 1 мин.	Текущий
27	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки на скакалке за 1 мин.	Текущий
<i>Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч).</i>					
28	Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. ОРУ в движении. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. Эстафеты.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий

	Развитие скоростно-силовых способностей	ходу выполнения заданий.			
30	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
31	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок	Текущий
32	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять опорный прыжок; комплекс ОРУ	Контрольный: Оценка техники выполнения комплекса ОРУ.

33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» - мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90%. – девочки. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; комплекс ОРУ	Контрольный: Оценка техники выполнения опорного прыжка
<i>Акробатика. Лазание (бч)</i>					
34	Упражнения на гимнастическом мате. Прыжки на длинной скакалке. Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на "шведской" стенке. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс упражнений на гибкость; прыжки на скакалке.	Текущий
35	Упражнения на гимнастическом мате. Прыжки на длинной скакалке. Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на "шведской" стенке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс упражнений на гибкость; прыжки на скакалке.	Текущий
36	Упражнения на гимнастическом мате. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу;	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс упражнений на гибкость;	Текущий

	Упражнения на гибкость. РДК координации, гибкости.	корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.		прыжки на скакалке.	
37	Упражнения на гимнастическом мате. Упражнения на "шведской" стенке. Упражнения на гибкость на результат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений; упражнений на гибкость; прыжки на скакалке; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий
38	Комплекс упражнений на пресс. Упражнения на "шведской" стенке. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК координации, гибкости.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять прыжки на скакалке; упражнений на пресс; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий
39	Комплекс упражнений на пресс (1мин) на результат. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять прыжки на скакалке; упражнений на	Текущий

	координации, гибкости.	Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.		пресс.	
Спортивные игры (45 ч)					
<i>Волейбол (18 ч)</i>					
40	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия. Знать: правила техники безопасности	Текущий
41	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий
42	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий

	прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
43	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий
44	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах
45	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы,	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий

	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	прислушиваться к чужому мнению			
46	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
47	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
48	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть	Текущий

	через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		в волейбол по упрощенным правилам	
49	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
50	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения

	подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		правилам	
51	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
52	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
53	Комбинации из	Познавательные: самостоятельное	Формирование	Уметь:	Текущий

	<p>разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.</p>	<p>создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>познавательного интереса к новому.</p>	<p>выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	
54	<p>Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	Текущий
55	<p>Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	Текущий

56	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
57	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
Баскетбол (27ч)					
58	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение	Познавательные: определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий

	мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации.	Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.		правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила техники безопасности.	
59	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации.	Познавательные: определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
60	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации.	Познавательные: определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
61	Сочетание приемов	Познавательные: самостоятельное	Формирование	Уметь: играть в	Текущий

	<p>передвижений и остановок игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации.</p>	<p>создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>познавательного интереса к новому.</p>	<p>баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	
62	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий
63	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий

	игра. РДК координации, скоростно-силовые.				
64	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
66	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий

	<p>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.</p>	<p>Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>		<p>правилам; выполнять технические действия в игре</p>	
67	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Текущий</p>
68	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. РДК координации</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Текущий</p>

69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. РДК координации	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
72	Сочетание приемов	Познавательные: самостоятельное	Формирование	Уметь: играть в	Текущий

	<p>передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3 х3, 4 х4). Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.</p>	<p>создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>познавательного интереса к новому.</p>	<p>баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	
73	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3 х3, 4 х4). Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий
74	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. РДК координации, скоростно-силовые.</p>	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Текущий

75	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. РДК координации, скоростно-силовые.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
76	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. РДК координации, скоростно-силовые.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. РДК координации, скоростно-силовые.	<p>Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Коммуникативные: умение работать в</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением

		паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
78	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3 x2). Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Текущий
79	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3 x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Текущий
80	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением
81	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий

	с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	интереса к новому.	упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические приемы, играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические приемы, играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
84	ОРУ. Учебная игра. ДРК координации, выносливости.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять правильно технические приемы, играть в баскетбол по	Текущий

		препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		упрощенным правилам.	
Кроссовая подготовка (9ч)					
<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9ч)</i>					
85	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег (15мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Правила использования легкоатлетических упражнений. Развития выносливости. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места. Знать: правила техники безопасности.	Текущий
86	Равномерный бег (17мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места.	Текущий
87	Равномерный бег (17мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. РДК	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места.	Текущий

	выносливости, скоростно-силовые.	общении с учителем и сверстниками.			
88	Равномерный бег (18мин). Л/а упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ Спортивная игра. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий
89	Равномерный бег (18мин). Л/а упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ Спортивная игра. РДК выносливости, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий
90	Бег (19мин). Л/а упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий
91	Бег (19мин). Л/а упражнения.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного	Уметь: бегать в равномерном	Текущий

	Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. РДК выносливость, скоростно-силовые.	решении проблем различного характера. Регулятивные: логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные: Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	интереса к новому.	темпе.(20 мин)	
92	Бег(20мин). Л/а упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные: Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе.(20мин)	Текущий
93	Бег 3000 м. Л/а упражнения. РДК выносливости, силы.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	М.:16,00 мин. Д.: 19,00 мин.
Легкая атлетика (9ч.)					
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).</i>					
94	Инструктаж по Т.Б. Бег 30м-40м (низкий старт, стартовый разгон). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Правила использования	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Знать: правила техники безопасности	Текущий

	легкоатлетических упражнений для развития выносливости.				
95	Бег 30м-80м (низкий старт, бег по дистанции). Л/а упражнения. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
96	Низкий старт (30м40м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Л/а упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта;	Текущий
97	Низкий старт (30м40м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Л/а упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м);.	Текущий
98	Бег на результат (60 м).	Познавательные: выбор действий в	Стремление к	Уметь: бегать с	Контрольный.

	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	максимальной скоростью (60 м).	Мальчики: "5"-9,3с.; "4"-9,6с.; "3"-9,8с.; Девочки: "5"-9,5с.; "4"-9,8с.; "3"-10,0с.
<i>Метание малого мяча (4ч).</i>					
99	Метание теннисного мяча на дальность с 5- 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий

	упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению			
102	Л/а упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.ОРУ. Спортивные игры. РДК выносливости, скоростно-силовые, координации.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: метать мяч на дальность играть в спортивные игры.	Контрольный: М.:40-35-31м; Д.:35-30-28м.