

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г.Новошахтинска

МБОУ СОШ №40

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом



Самарская Е.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Бугакова С.А.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 40



Самарская Е.А.

Приказ №_____
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-х классов

г.Новошахтинск 2023г.

Пояснительная записка 8класс

Рабочая программа курса «Физическая культура— 8 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 07.12.2010г.;
 - "Примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
 - Примерных программ по учебным предметам.
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и ориентирована на использование УМК линии автора Матвеев А.П.;
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2023-2024 учебный г.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

Программа рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физ.культуры, слагаемыми которой являются:крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Цель:*Формирование культуры движений, обогащения двигательного опыта комплексами ОРУ из современных систем физ.воспитания, упражнения базовых видов спорта, овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности. В соответствии с целью формируются задачи:*

1. *Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательных действий избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья.*
2. *Воспитание индивидуальных психических средств и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.*
3. *Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным.*
4. *Внедрить элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.*

Изменения, внесенные автором в программу: Нет

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, прикл.-ориент.подг.,лёгкой атлетикой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

Принципы программы:

- **Актуальность** - Необходимость сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.
- **Доступность** - Каждый желающий на занятии может получить советы по ведению здорового образа жизни и двигательной активности.
- **Практическая направленность** Содержание занятий направлено на

формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации спортивного досуга.

Обеспечение мотивации - Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

8 класс

Рабочая программа предназначена для обучающихся 8 классов общеобразовательной школы основного общего образования (ФГОС), рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 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;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
- освоить дополнительные технические элементы, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта за счет подготовки ВФСК

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО .

Учебный план

№	Вид программного материала	Кол-во в год
	Учебные недели	34
		Часов (ур.)
	Количество часов	68
1	Базовая часть	49
1.1	Основы знаний (Теория)	2
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4	Легкая атлетика	10
1.5	Спортивно-двигательная деятельность	2
1.6	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
1.7	ОФП	5
2	Вариативная часть	19
2.1	Спортивные и подвижные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	2
2.4	Кроссовая подготовка	3
2.5	Прикладно – ориентированная подготовка	4
2.6	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Всего часов	68

Содержание учебного предмета

№	Содержательная линия. Темы.	Кол-во час. <u>68ч</u>	Дата	Мониторинг
1.	Знания о физической культуре История физической культуры - Олимпийское движение в России - Достижения отечественных спортсменов на Олимп. играх - Олимпийские виды спорта - История ГТО Физическая культура (основные понятия) - Техника движений и её основные показатели - Спортивная подготовка Физическая культура человека - Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения - Правила поведения на уроках ф.к. и Т.Б. при выполнении упражнений.	<u>2 час.</u> 50мин 15мин 15мин 20мин 40мин 20мин 20мин 30мин 15мин 15мин	Янв.- Март Сентябрь Май Октябрь Начало каждой трим.	Самостоятельная работа
2.	Способы двигательной деятельности а) Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств б) Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятии физ.культ. и своевременно их выполнять.	<u>2 часа.</u> 1 ч 1ч	Сентябрь Ноябрь май В течении уч. года	Зачёт (комплекс)
3.	Физическое совершенствование 1.Физкультурно - оздоровительная деятельность - комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств ,адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки. 2.Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лёгкая атлетика</u> Бег - Спец упражнения бегуна(СУБ) - Старты (высокий) (низкий) - Старты из различных И.П. - Бег с заданием - Бег из различных И.П. - Бег с препятствиями. - на короткие дистанции 30,60м - на средние дистанции 200,400,800м - на длинные дистанции 1км; 1,5км;	<u>64 час.</u> 4ч 60 час <u>12ч</u> 3ч 20мин 20мин 10мин 10мин 10мин 20мин 10мин 20мин 20мин	Октябрь, Декабрь, Март Май 1-3трим. Сент.- апрель Сент.,апр ель Окт.-май Окт.-май 1-3трим. Сент., апрель	Зачёт 30,60м Зачёт 200,400,800 м Зачёт Бег на 1км; 1,5км; Зачёт бег 6- 15 мин Зачёт Челноч ный бег 3*10,

• в движении ОФП <u>Спортивные игры</u> Баскетбол • Стойки, перемещения, прыжки, повороты • техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой ○ в движении ○ в парах ○ в тройках • техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления • техника бросков мяча одной ,двумя руками, в движении, в прыжке. • техника защиты ○ выбивание ○ вырывание мяча ○ перехват • Тактика игры в защите ○ Личная ○ Зона 2*1*2 2*3 • Комбинации из освоенных элементов • игра по правилам мини-баскетбола Гандбол • Стойки, перемещения, прыжки, повороты • техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой ○ в движении, в парах, в тройках • техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления • техника бросков мяча одной ,двумя руками, в движении, в прыжке. • игра по упрощённым правилам Пионербол • Стойки, перемещения, подачи Волейбол • стойки, перемещения • техника передачи мяча сверху приём снизу в парах через сетку • подача снизу • подача сверху • нападающий удар • комбинации из освоенных элементов • игра с упрощёнными правилами волейбола Футбол • передачи мяча • удары в ворота • игра	1ч 26ч 8ч 30мин 1ч 20мин 20мин 20мин 30мин 1ч 30мин 1ч 30мин 3ч 20мин 20мин 20м20мин 20мин 20мин 1ч 1ч 3ч 5ч 20мин 1ч 30мин 30мин 30мин 30мин 1ч40мин 5ч 1ч 1ч 3ч	в теч.сим. январь, февраль ян.-фев. ян.-фев. Февраль Февраль Январь Февраль Февраль-март март 1ч 3ч март март март январь янв.-фев. янв.-фев.	С.р. История игр, Правила игр. Зачёт игровые комбинации. Ведение мяча, броски передачи. Игра. Взаимодействие. Судейство Взаимодействие. Судейство. Игра.
--	---	---	--

Эстафеты с мячом (элементы спортивных игр) 3.Прикладно - ориентированная подготовка - полоса препятствий(варианты) - стрельба из пневматической винтовки 4.Упражнения общеразвивающей направленности Президентские тесты, ГТО - прыжок в длину - пресс 30 сек - наклоны гибкость - подтягивание(М), отжимание (Д) - метание мяча - прыжок в длину с разбега - бег 600м(д) 800(ю) - бег 1км - бег 60м ОФП - сила - гибкость - выносливость - быстрота - координация	2ч	янв.-фев.	Зачёт «Президентские тесты»
	4ч	янв.-фев.	
	2ч	Февраль	
	2ч	1-3 трим.	
	5ч	Окт., апрель, май	
	2ч	январь	
		В течении года 1-3трим. Январь	
	3ч		
	40мин30мин		
	40мин		
	30мин		
	30мин	В течении года 1-3трим.	

Описание материально – технического обеспечения

1 триместр

Части спортивного городка (перекладины, брусья, лабиринт)

Мячи для метания, гранаты, диски

Прыжковая яма

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Эстафетные палочки

Скакалки, обручи, гантели

2 триместр

Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина

Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели

Гимнастические маты, конь, козёл

Карточки с комплексами упражнений

Музыкальное сопровождение(центр,ноутбук)

3 триместр

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина

Пневматические винтовки

Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)

Скакалки, большая скакалка для скипинга

Гимнастические маты, конь, козёл, гантели

Контрольно-измерительные материалы(нормативы)

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,3	6,0	6,5	5,2	5,6	6,2	5,0	5,5	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5	4,4	4,9	5,2	4,3	4,7	5,1
		д	5,4	6,2	6,6	5,3	6,0	6,5	5,2	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,3	6,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,6	9,7	10,4	11,0	9,4	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5	8,5	9,2	10,0	8,3	9,1	9,8	8,2	9,0	9,7
		д	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	9,8	10,5	11,1	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5	9,3	9,9	10,4	9,2	9,8	10,3
3	Бег 100 м (сек.)	м	16,0	16,4	17,0	15,6	16,0	16,4	15,4	15,8	16,2	15,2	15,6	16,0	15,0	15,4	15,8	14,5	15,0	15,5	14,2	14,5	15,0
		д	17,6	18,4	19,0	17,4	18,2	18,8	17,2	18,0	18,6	17,0	17,8	18,4	16,8	17,5	18,0	16,5	17,0	17,8	16,0	16,8	17,6
4	Бег 300 м. (мин-сек.)	м	1,00	1,17	1,25	0,59	1,14	1,24	0,56	1,11	1,22												
		д	1,07.	1,20	1,30	1,05	1,18	1,28	1,01	1,15	1,25												
5	Бег 500м. (мин.сек.)	м	2,10	2,30	2,50	2,00	2,20	2,40	1,55	2,15	2,35	1,40	2,10	2,30	1,35	2,05	2,25	1,30	2,00	2,20	1,25	1,55	2,15
		д	2,30	2,50	3,10	2,20	2,40	3,00	2,15	2,25	3,00	2,10	2,20	2,55	2,05	2,15	2,50	2,00	2,10	2,45	1,55	2,15	2,40
6	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,45	6,00	6,30	4,30	4,50	6,20	4,20	4,40	6,15	4,10	4,30	6,00	3,50	4,15	4,50	3,45	4,00	4,30	3,40	3,55	4,20
		д	5,20	6,20	7,20	5,10	6,10	7,10	5,00	6,00	7,00	4,30	5,00	5,30	4,20	4,50	5,20	4,10	4,40	5,10	4,00	4,30	5,00
7	Бег 1500 м. (мин. сек.)	м	8,50	9,50	10,30	7,40	8,00	8,15	7,00	7,30	8,00	6,50	7,20	7,50	6,40	7,10	7,40	6,30	7,00	7,20	6,25	6,55	7,15
		д	9,00	10,00	10,30	8,15	8,35	8,50	7,30	8,00	8,30	7,20	7,40	8,00	7,10	7,30	7,50	7,00	7,20	7,40	6,50	7,10	7,30
8	Бег 2000 м. (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00	10,0 0	10,40	11,40	8,20	9,20	10,00	8,10	9,00	9,50	8,00	8,50	9,40
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
9	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
		д																					
10	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,2	8,5	9,2	8,0	8,5	9,1	7,8	8,3	9,3	7,6	8,5	9,1	7,2	7,8	8,6	7,1	7,7	8,4	6,9	7,6	8,2
		д	8,6	9,0	9,6	8,4	8,9	9,5	8,3	8,8	9,4	8,2	8,7	9,3	8,1	8,8	9,2	8,0	8,7	9,1	7,9	8,6	9,0
11	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	10,2	10,7	11,2	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,6	10,1	10,6	9,4	9,9	10,4	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
		д	10,5	11,0	11,6	10,3	10,8	11,5	10,1	10,5	11,3	10,0	10,4	11,2	9,8	10,2	11,0	9,7	10,1	10,8	9,6	10,0	10,7
12	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м													30,0	31,0	32,0	28,0	30,0	31,0	27,0	28,0	30,0
13	Прыжок в длину с места (см)	м	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
		д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
14	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,00	2,60	3,35	3,10	2,80	3,50	3,60	3,40	3,90	3,70	3,30	4,15	3,80	3,40	4,30	3,75	3,50	4,40	3,80	3,60
		д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	2,60	3,20	3,10	2,70	3,30	3,20	2,80	3,40	3,30	2,90	3,45	3,15	3,00	3,50	3,20	3,10
15	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
		д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

	Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
17	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
18	Подтягивания (кол-во раз) (в висе лёжа)	м	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
		д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
19	Метание т/м (м)	м	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
		д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
20	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
21	Метание гранаты: девочки - 500г, для мальчики - 700г (м)	м										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
		д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
22	Наклоны вперед из положения сидя (см.)	м	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
		д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
23	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	м	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
		д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
24	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (к-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
25	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
26	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	м	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
27	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
28	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
29	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
		д	16	12	9	17	13	10	18	14	11	19	15	12	22	18	14	24	20	15	26	22	17

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Универсальные учебные действия		
							Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Лёгкая атлетика 6ч Основы знаний 30мин Способы двигательной деятельности 30мин Физкультура	<i>Спринтерский бег</i>	1	1	История ГТО. Техника движений и её основные показатели. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
		<i>Эстафетный бег</i>	2	1	Спортивная подготовка. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упр. Бег с заданием. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Пониманию сути двигательного действия.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
		<i>ОФП</i>	3	1	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упр. Бег с заданием. Развитие скоростных	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	Способность отбирать физ. упр. по их функциональной направленности, составлять из них

оздоровительная деятельность 1ч Прикл. - ориент подгот. 1ч ОФП 2ч Спортивные игры 4ч			качеств. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств		эстетической привлекательностью; Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	подготовленности	индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.
	4	1	Бег на результат 60 м. Встречная эстафета 30м. Передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Понимание культуры движений чело-века, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
	5	1	Бег по дистанции 200м. Эстафета4X60м. Передача палочки. Бег из разл. И.П. Челночный бег 6X10м. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивнойф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подг.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Пониманию сути двигательного действия	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подготовленности. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и

								индивидуальных особенностей организма;	
			6	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета4X90м. передача палочки. Челночный бег 10X10м. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 м	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Пониманию сути двигательного действия	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
		<i>Прыжок в длину</i> <i>Метание малого мяча</i>	7	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Пониманию сути двигательного действия Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
			8	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Пониманию сути двигательного действия Осмысление техники выполненияразучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта

					соревнований.ОФП.				
			9	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча с разбега Развития скоростно - силовых качеств. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
			10	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Развитие координационных способностей		Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности
			11	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол. Волейбол		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности (качества)
		<i>Бег на средние дистанции</i>	12	1	Бег в равномерном темпе 4мин. Бег 600 м. ОРУ. Развитие выносливости. Полоса препятствий.Футбол, Волейбол	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности (качества)
			13	1	Бег в равномерном темпе 4мин. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости. Полоса препятствий. Футбол. Волейбол		Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	Кроссовая	<i>Бего</i>	14		Равномерный бег8 минут. Чередование	Уметь бегать в	Находить наиболее эффективные способы	Владение способами наблюдения за	Умение планировать

ПОДГОТОВКА 1ч30мин	<i>пересеченной местности</i>			бег с ходьбой 500м ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	равномерном темпе до 6 минут	решения двигательной задачи	показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	<i>Преодоление препятствий</i>	15	1	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности
		16	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Подготовка к занятиям физ.культура. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.
		17	1	Бег по пересеченной местности 1,5 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости Режим дня и его основное содержание.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	Умение максимально проявлять физические способности

					Здоровье и здоровый образ жизни.			подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
			18	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м)		Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
2	Гимнастика 10ч	<i>Висы . Строевые упражнения</i>	19	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Формирование умения составления комплексов упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
			20	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор,	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Формирование умения выполнять задание в соответствии с

					передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств		организующих упражнений.	группах	поставленной целью.
		Опорный прыжок	21	1	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Упр. в равновесии. Перелазание (скамья, лестница, г. снаряды) Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. под.	Уметь выполнять опорный прыжок,	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Поиск и выделение необходимой информации	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Способы организации рабочего места.
		Строевые упражнения							
		Лазание и перелазание	22	1	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Перелазание (скамья, лестница, г. снаряды). Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Поиск и выделение необходимой информации	Формирование умения составления комплексов упражнений. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

		а к р о б а т и к а	23	1	Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Пониманию сути двигательного действия	Формирование умения составления комплексов упражнений. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
			24	1	Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств.	Уметь выполнять строевые упр., преодолевать препятствия	Выбор наиболее эффективных способов решения задачи. Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения	Умение структурировать знания,	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
			25	1	Прыжок углом через коня. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в три приема.ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения	Умение структурировать знания,	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

			26	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове с согнутыми ногами(мальчики). Мост, из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
			27	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Мост, из положения стоя, без помощи (девочки). Упражнения в равновесии - шаги, повороты.прыжки. Развитие силовых способностей Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.
			28	1	Кувырки из И.П. Стойки. Равновесия. Шаги, прыжки. Упражнения в равновесии- шаги, повороты.прыжки.Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Осмысление техники выполнения разучиваемых	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Формирование способов взаимодействия со	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.

							акробатических комбинаций и упражнений.	сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
			29	1	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии- шаги, повороты, прыжки. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физ. к.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия
			30	1	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии- комбинация. Комплекс ОРУ для развития основных физ. качеств Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические комбинации	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физ. к.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия
3	Спортивные игры 18ч	<i>Пионербол</i> <i>Волейбол.</i>	31-32	2	Стрельба из пневматической винтовки		Обучение техническим действиям	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального развития и	Оценка качества и уровня усвоения.
			33	1	Олимпийское движение в России. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на вопросы учителя, находить	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Формирование	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов,
	Основы знаний								

	1ч			парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр.Пионербол.Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	технические приемы	нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
		34	1	Достижения отечественных спортсменов на Олимп. Играх. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Пионербол.Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивнойф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
	Физкультурно – оздоровительная деятельность 1ч	35	1	Олимпийские виды спорта Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Терминология игры.Пионербол.Комплекс ОРУ на развитие	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополни. Обучение тактическим действиям тельной	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с

	Прикладно-ориентированная подготовка 2ч	ОФП 1ч			основных физ. качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.		литературе	упражнений.	содержанием конкретного учебного предмета.
			36	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Обучение тактическим действиям	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
			37	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
			38	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Возможности решения	Планирование промежуточных целей с учетом результата

					через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			задач в условиях соревновательной деятельности.	
		<i>Баскетбол</i>	39	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Осмысление правил игры. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
			40	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Планирование промежуточных целей с учетом результата

					Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
			41	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2↔1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
			42	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча		Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Обучение тактическим действиям	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Способность осуществлять судейство соревнований владеть информационными жестами судьи.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта

				одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□2,3х3 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей				
		43	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2□2, 3□3. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Обучение тактическим действиям	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Способность осуществлять судейство соревнований владеть информационными жестами судьи.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
		44	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Обучение тактическим действиям. Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Возможности решения задач в условиях соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

					координационных способностей				
			45	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Анализ игровой ситуации. Обучение тактическим действиям Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Способность осуществлять судейство соревнований владеть информационными жестами судьи.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
			46	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Техника защиты. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Анализ игровой ситуации. Соблюдать правила игры и соревнований. Обучение тактическим действиям Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

			47	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Средний бросок Техника защиты. Защита зоной. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Анализ игровой ситуации. Соблюдать правила игры и соревнований. Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
			48	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Средний бросок. Техника защиты. Защита зоной. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Анализ игровой ситуации. Соблюдать правила игры и соревнований. Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Возможности решения задач в условиях соревновательной деятельности. Способность осуществлять судейство соревнований владеть информационными жестами судьи.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
		Гандбол	49	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в гандбол.	Уметь выполнять технические приемы	Осмысление правил игры. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

			50	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте; в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Обучение тактическим действиям	Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
			51	1	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Соблюдать правила игры и соревнований.	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
			52	1	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной ,двумя в прыжке, с отскоком. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Соблюдать правила игры и соревнований.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Возможности решения задач в условиях соревновательной деятельности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4	Легкая атлетика 6ч Основы знаний 30мин Способы двигательной деятельности . 30мин Физкультурно—	<i>Прыжок в высоту «перешагиванием»</i> <i>Прыжки с шипами</i>	53	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Уметь провести комплекс утренней и дыхательной гимнастики	Пониманию сути двигательного действия Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
			54	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Пионербол. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятии физ. культ. и своевременно их выполнять.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Пониманию сути двигательного действия Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
			55	1	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Прыжки с шипами. Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Пониманию сути двигательного действия Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подгот. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта

	оздоровительная деятельность 1ч Прикладноориентированная подготовка 1ч		56	1	Президентские тесты, ГТО(прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м). Прыжки скипинг.Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивнойф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.		Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	ОФП 1ч Спортивные игры 4ч	Бег на средние дистанции	57	1	Бег в равномерном темпе (1000м) ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Пионербол.	Уметь пробегать дистанции 1000м.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности (качества)
		Спринтерский бег эстафетн	58	1	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упр. Бег с заданием. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Выбор наиболее эффективных способов	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ.

		ый бег					решения задачи.		подг. Регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
			59	2	Бег на результат 100 м. Встречная эстафета 30м. Передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Пониманию сути двигательного действия Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.
			60	1	Бег по дистанции 200м. Эстафета4X60м. передача палочки. Бег из разл. И.П. Челночный бег 3X10м, 6X10м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Пониманию сути двигательного действия	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
			61	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета4X90м.	Уметь пробегать с	Ознакомление с правилами	Формирование умения составления	Формирование умения

					передача палочки. Челночный бег 10X10м	максимальной скоростью челночный бег	самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Пониманию сути двигательного действия	комплексов упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
		<i>Прыжок в длину</i> <i>Метание малого мяча</i>	62	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно- силовых качеств. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятии физ.культ.и своевременно их выполнять.		Пониманию сути двигательного действия Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия
			63	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно- силовых качеств. ОФП.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией Умение объяснять ошибки при	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

							выполнении упражнений		
			64	1	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча с разбега. Прыжок с разбега. Футбол. Волейбол. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	умение максимально проявлять физические способности
			65	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол. Пионербол	Уметь метать мяч с разбега	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
			66	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Развитие координационных способностей Футбол, Пионербол		Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
	Кроссовая подготовка 1ч30мин	<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	67	1	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивнойф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг. Регулировать величину физической нагрузки

		ямс твий			подготовки.				
			68	1	Бег 2000 метров. Развитие выносливости Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности Обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Способность отбирать физ.упр. по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.

