МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г. Новошахтинска МБОУ СОШ №40

PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим

советом

Заместитель директора

по УВР

Директор МБОУ/СОШ

№ 40

Самарская Е.А.

Протокол №1 от «29» 08 2023 г.

Бугакова С.А. Протокол №1

от «28» 08 2023 г.

Самарская Е.А.

Приказ №

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-х классов

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 часовпри 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 *OPY* 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 способностей, развитии двигательных поощрять 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 ($\Phi \Gamma OC$), 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;

Метапредметныерезультыосвоения 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 $B\Phi CK\ \Gamma TO$.

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

$N_{\underline{o}}$	Содержательная линия. Темы.	Кол-во	Дата	Монитори
		час. <u>68ч</u>		НГ
1.	Знания о физической культуре История физической культуры Олимпийское движение в России Достижения отечественных спортсменов на Олимпийские виды спорта 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.	2 час. 50мин 15мин 15мин 20мин 40мин 20мин 20мин 30мин 15мин	Янв Март Сентябрь Май Октябрь Начало каждой трим.	Самостоят ельная 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	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. Лёгкая атлетика Бег • Спец упражнения бегуна(СУБ) • Старты из различных И.П. • Бег с заданием • Бег из различных И.П. • Бег с препятствиями. • на короткие дистанции 30,60м • на средние дистанции 1км;1,5км;	64 час. 4ч 60 час 12ч 3ч 20мин 20мин 10мин 10мин 10мин 20мин 20мин 20мин	Октябрь, Декабрь, Март Май 1-3трим. Сент апрель Сент.,апр ель Октмай Октмай 1-3трим. Сент.,	Зачёт 30,60м Зачёт 200,400,800 м Зачёт Бег на 1км;1,5км; Зачёт бег 6- 15 мин ЗачётЧелноч ный бег 3*10,

(0.10.15	20 .	C	(*10 10*10
• выносливость -6,8,10, 15мин	20мин	Сент.,	6*10м 10*10м Эстафета4*6
Челночный бег 3*10, 6*10, 10*10, 20*6м	14	апрель Окт.,май	0м; 4*100м
Эстафетный бег	1ч 20мин	В теч.	Зачёт
• Передача палочки, бег по дистанции	20мин 20мин	года	техника
• Встречная эстафета30м,60м	20мин 20минч	Сентябрь	выполнения
 Эстафета 4*60м; 4*100м 	20mun4 2 4	Апрель,	
Метание мяча	24	май	Зачёт
(разбег, финальное усилие)			норматив
• на дальность		Сентокт.	Зачёт
Прыжки	44	Май	норматив и
• в длину (разбег, отталкивание, полёт,	44 2ч30мин	Сентокт.	техника
приземление) способом «согнув ноги»	2430мин 14	Май	выполнения
• в высоту (разбег, отталкивание, полёт,	30мин	Март-	Зачёт
приземление) способом «перешагивания»	30мин	апель	норматив и техника
• на короткой и длинной скакалке	30 <i>мин</i>	В	выполнения
ОФП		течен.год	Gottosinentist
Эстафеты с прыжками, метанием.	$\frac{34}{30}$	a	Зачёт
Кроссовая подготовка	20мин	1-3трим.	500,1км,1,5к
• Чередование ходьбы и бега	20мин	1-3трим.	\mathcal{M} ,
100м * 200м - 4 раза	20мин 20мин	Сент.,	2км,3км
• беговые упр. на возвышенность	30мин	апрель	
• 500 _M	30мин	Сент.,апр	
• 1000м	30мин	ель	
• 1500 _M	30мин	1-3	
• 2000м(мальч.)		трим.	
• 3000м	10ч	3сим.	
Гимнастика	<u>14</u>		
Строевые упражнения			Зачёт
(Повороты, перестроения)	14		Комплекс
Упражнения в равновесии (карточки)			ynp.
Шаги, повороты, прыжки	2ч 30мин	Декабрь	Зачёт
Акробатические упражнения (карточки)		11 6	Комплекс
(Сост.комплексы)		Ноябрь-	ynp.
• перекаты,		декабрь	
• стойки: на голове, лопатках			
• равновесия		Ноябрь-	
• кувырки вперёд,назад- из раз.И.П. –в раз. И.П.		декабрь	Техника
• мост(с усложнением)		1	выполнения
• шаги, прыжки	2 u		
Опорный прыжок	30мин		
• прыжок ноги врозь	14		Техника
• прыжок «согнув ноги»	30мин		выполнения
• прыжок углом через коня	14 20		
Лазание по канату	30мин 30мин		
• в два приёма.	30мин 30мин	Ноябрь	Зачёт
• в три приёма.	14	Декабрь	Комплекс
Перелазание (скамья, лестница, г. снар.)		Декаоры	ynp.
ОРУ (без предмета) (карточки)		в теч.сим.	
• с предметом			

о в движении Оф. П	14		С.р. История
$O\Phi\Pi$	<u> 26ч</u>	в теч.сим.	игр,
<u>Спортивные игры</u>	84	B 10 1.CHWI.	Правила иг
Баскетбол	30мин		
Стойки, перемещения, прыжки, повороты	<i>1</i> 4	январь,	
техника ловли и передачи мяча двумя, одной		февраль	Зачёт
рукой	20мин	янфев.	игровые
о в движении	20мин		
o в парах	20мин		комбинаци
o в тройках	30мин		Ведение
техника ведения мяча с изменением скорости,			мяча, брос
направления, сопротивления	14	янфев.	передачи.
техника бросков мяча одной ,двумя руками, в	20		
движении, в прыжке.	30мин		Игра.
техника защиты		Февраль	Взаимодей
о выбивание		Φ	твие.
о вырывание мяча	14	Февраль	Судейство
о перехват	14		
Тактика игры в защите			
о Личная	30мин	Январь	
o Зона 2*1*2 2*3	34	Эшварв	
Комбинации из освоенных элементов	34		
игра по правилам мини-баскетбола	20мин		
Гандбол	20мин	Февраль	
Стойки, перемещения, прыжки, повороты	2000000		
техника ловли и передачи мяча двумя, одной	20м20мин		
рукой	20мин	Февраль-	
о в движении, в парах, в тройках	20мин	март	
техника ведения мяча с изменением скорости,			
направления, сопротивления	<i>1</i> 4		
техника бросков мяча одной ,двумя руками, в		март	
движении, в прыжке.	14		
игра по упрощённым правилам	34		
Пионербол			
Стойки, перемещения, подачи	_	март	
Волейбол	5 u	Март	
стойки, перемещения	20мин	март	
техника передачи мяча сверху	14		
приём снизу			
в парах		март	
через сетку	30мин		
подача снизу	30мин 30мин		Взаимодей
подача сверху	30мин 30мин	январь	твие.
нападающий удар	30мин 30мин		Судейство
комбинации из освоенных элементов	Comment		Игра.
игра с упрощёнными правилами волейбола	1ч40мин	янвфев.	
Футбол	5 <i>4</i>	янвфев.	
р передачи мяча	14		
удары в ворота	14 14		
, capoi o coponia	34		

Эстафеты с мячом (элементы	2 u	янвфев.	
спортивных игр)		янвфев.	
3.Прикладно - ориентированная	<u>44</u>	лньфсь.	
подготовка		Февраль	
• полоса препятствий(варианты)	2 u		
• стрельба из пневматической винтовки	2 4	1-3 трим.	Зачёт
4.Упражнения общеразвивающей	<u>54</u>	Окт.,	«Президент ские
направленности		апрель.	тесты»
Президентские тесты, ГТО	2 4	май	
• прыжок в длину	24	январь	
• пресс 30 сек			
• наклоны гибкость		D	
• подтягивание(М), отжимание (Д)		В течении	
• метание мяча		года 1-	
• прыжок в длину с разбега		Зтрим.	
• бег 600м(д) 800(ю)		Январь	
• бег1км			
• бег 60м			
ОФП	34		
• сила	40мин30м		
• гибкость	ин		
• выносливость	40мин	В течении	
• быстрота	30мин	года1-	
• координация	30мин	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)

				5 класс	e	(б клас	e	,	7 класс	:		8 класс			9 класс	2	1	0 клас	c	1	1 клас	c
	Нормативы		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
		M	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
1	Бег 30 м (сек.)	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
		M	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
2	Бег 60 м (сек.)	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
	Бег 100 м (сек.)	M	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
3		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.	M	1.00	1.17	1.25	0.59	1.14	1.24	0.56	1.11	1.22												
	(мин-сек.)	Д	1.07.	1.20	1.30	1.05	1.18	1.28	1.01	1.15	1.25												
_	Бег 500м.	M	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
5	(мин.сек.)	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	M	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
	(мин,сек.)	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
_	Бег 1500 м. (мин. сек.)	M	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
7		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.)	Д				13,00	14,00	15,00 16,00	12,00	13,00	14,00	10.0 0	10.40	11.40	8.20	9.20 12.30	10.00	8.10	9.00	9.50	8.00	8.50 10,40	9.40
0		М				14,00	15,00	10,00	13,00	14,00	15,00	15,30	16,30	17,30	11,30 15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
Q	Бег 3000 м (мин-сек.)	Д										15,50	10,50	17,30	13,00	15,50	10,50	14,00	15,00	10,00	15,00	14,00	15,00
	Челночный бег	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
10	3х10 м (сек.)	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
	Челночный бег	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
11	4х9 м (сек.)	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
16	Челночный бег																						
12	10х10 м (сек.)	M	155	1.55	107	100	1.00	1.40	100	1.55	1.50	200	105	1.65	30.0	31.0	32.0	28.0	30.0	31.0	27,0	28,0	30,0
1.2	Прыжок в длину с	M	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
13	места (см)	Д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
	Прыжок в длину с	M	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
14	разбега (м) Прыжок в высоту,	Д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	260	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
	способом	M	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
15	"Перешагивания" (см)	д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

				5 клас	c	(б класс	2	The state of the s	7 клас	e		8 класс			9 класс	;	1	0 клас	c	1	1 клас	ec
	Нормативы		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Прыжки через скакалку (кол-во	M	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
16	раз/мин.)	Д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
	Отжимания (кол-	M	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
17	во раз)	Д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
	Подтягивания (кол-во раз)	M	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
18	(в висе лёжа)	Д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
		M	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
19	Метание т/м (м)	Д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
	Бросок набивного мяча массой 1кг из	M							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
20	положения сидя (м)	Д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
	Метание гранаты: девочки - 500г, для	M										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
21	мальчики - 700г (м)	Д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
	Наклоны вперед из	M	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
22	положениясидя (см.)	Д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
	Подъем туловища из положения лежа	M	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
23	на спине (к-во раз/мин)	д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
	Подъем ног из положения виса на	M	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
24	ш/стенке (к-во раз)	Д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
	Удержание ног под углом 90° на	M	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
25	ш/стенке (сек.)	Д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
	Сгибание, разгибание рук в																						
26	упоре на брусьях (кол-во раз)	M	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
		M	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
27	Приседания (кол-во раз/мин)	Д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
	Пистолеты, с опорой	M	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
	на одну руку, на правой и левой ноге											7.7		· ·			200						
28	(кол-во раз) Подъем туловища	Д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
	из положения лежа	M	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
29	на спине (кол-во раз за 30 сек.)	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

No	Наимено	Тема	№	Кол	Элементы содержания	Требования к	Универсальные учебные действия					
п/п	вание раздела программ ы	урока	урока	-во час ов		уровню подготовленно сти об-ся	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД			
1	Лёгкая атлети ка 64 Основ ы знаний 30мин	Спри нтер ский бег	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.			
	Способ ы двигат ельной деятел ьности 30мин	Эст афе тны й бег ОФП	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;			
	Физку льтурн 0—		3	1	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упр. Бег с заданием. Развитие скоростных	Уметьпробег ать 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			

оздоро витель ная деятел ьность			качеств. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств		эстетической привлекательностью; Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	подготовленности	индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подг.
14 Прикл ориент подгот. 14 ОФП 24	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;
Спорт ивные игры 4ч	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. Уме ние 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.	Уметь	Ознакомление с	Формирование умения	Формирование
			Эстафета4Х90м.	пробегать с	правилами	составления	умения
			передача палочки.	максимальной	самостоятельного отбора	комплексов	планировать,
			Челночный бег	скоростью	упражнений и их	упражнений.	контролировать и
			10Х10м. Комплекс	400 м	объединения в комплексы.	Умение объяснять	оценивать учебные
			ОРУ на развитие		Осмысление, объяснение	ошибки при	действия в
			основных физ.качеств,		своего двигательного	выполнении	соответствии с
			адаптивной ф.к. (ЛФК)		опыта.	упражнений.	поставленной
			с учётом состояния		Пониманию сути		задачей и
			здоровья и физ.		двигательного действия		условиями ее
			подготовки.Комплексы				реализации;
			ОРУ для развития				определять
			основных физ.качеств				наиболее
							эффективные
							способы
							достижения
	7	1	П	X 7	П	V	результата.
	/	1	Прыжок в длину с 9–11	Уметь	Пониманию сути	Умение с достаточной полнотой и точностью	Умение
Пры			беговых шагов.	прыгать в длину с	двигательного действия Осмысление техники		организовать самостоятельную
жок			Отталкивание.	разбега;	выполнения разучиваемых	выражать свои мысли в соответствии с	деятельность с
в			Метание теннисного	метать мяч в	заданий и упражнений.	задачами урока,	учетом требований
длин			мяча на дальность и на	мишень и на	задании и упражнении.	владение специальной	ее безопасности,
			заданное расстояние. ОРУ. Специальные	дальность		терминологией.	сохранности
\mathcal{Y}			*			1	инвентаря и
			беговые упражнения.				оборудования,
			Развития скоростно-силовых качеств.				организации мест
Mem			Правила соревнований				занятий.
ание	Q	1	1 1	Varotty	Пониманию сути	Умение с достаточной	Умение технически
мало	0	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	Уметь прыгать в	двигательного действия	полнотой и точностью	правильно
			Метание мяча (150 г)	длину с	Осмысление техники	выражать свои мысли в	ВЫПОЛНЯТЬ
20			на дальность с 3,5	разбега;	выполненияразучиваемых	соответствии с	двигательные
мяча			шагов на дальность.	метать мяч в	заданий и упражнений.	задачами урока,	действия из
			ОРУ. Специальные	мишень и на	, , ,	владение специальной	базовых видов
			беговые упражнения.	дальность		терминологией.	спорта
			Правила			-	_

				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)
	Бег на сред ние дист	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)
	анци и	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.
Кроссо вая	Бег по	14		Равномерный бег8 минут. Чередование	Уметь бегать в	Находить наиболее эффективные способы	Владение способами наблюдения за	Умение планировать

подгот овка 1ч30мин	пере сече нной мест ност			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.
	и. Прео доле ние преп ятс твий	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 12минут	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 отбиратьфиз.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 до12 минут	Выбор наиболее эффективных способов решения задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	Умение максимально проявлять физические способности

			18	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3Х10м)		Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	подготовленности Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. 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	Гимна стика 104	Висы . Стр оевы е упра жне ния	20	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Полоборота 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 Выполнение команд: «Полшага!», «Полный	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастическ их упражнений. Уметьвыполн ять строевые	Осознание важности освоения универсальных	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. Формирование умения выполнять
					шаг!». Подъем переворотом в упор,	упражнения, висы	умений связанных с выполнением	взаимодействия со сверстниками в парах и	задание в соответствии с

				передвижение в висе		организующих	группах	поставленной
				(мальчики). Махом		упражнений.	- F J	целью.
				одной рукой, толчком				,
				другой подъем				
				переворотом (девочки).				
				Подтягивание в висе.				
				Эстафеты. Упражнения				
				на гимнастической				
				скамейке. Развитие				
				силовых				
				способностей.Комплек				
				сы ОРУ для развития				
				основных физ.качеств				
		21	1	Опорный прыжок.	Уметь	Понимание культуры	Владение способами	Способность
Or	nop			Прыжок ноги врозь.	выполнять	движений человека,	наблюдения за	отбирать физ.упр.
НЬ	-			Эстафеты. Прикладное	опорный	постижение жизненно	показателями	по их
				значение гимнастики.	прыжок,	важных двигательных	индивидуального	функциональной
np				Развитие скоростно-		умений в соответствии с	здоровья, физического	направленности,
\mathcal{H}	сок			силовых способностей.		их целесообразностью и	развития и физической	составлять из них
				Упр.в равновесии.		эстетической	подготовленности	индивидуальные
				Перелазание(скамья,ле		привлекательностью;	Способность	комплексы для
Cn	mp			стница,		Поиск и выделение	формулировать цели и	оздоровительной
	26bl			г.снаряды)Комплекс		необходимой информации	задачи занятий	гимнастики и физ.
e				ОРУ на развитие			физическими	подг. Способы
	ma			основных физ.качеств,			упражнениями	организации
	ipa			адаптивной ф.к. (ЛФК)				рабочего места.
	сне			с учётом состояния				
ни				здоровья и физ. под.	*7		*	*
		22	1	Опорный прыжок.	Уметь	Ознакомление с	Формирование умения	Формирование
				Прыжок ноги врозь.	выполнять	правилами	составления	умения
$\int J da$	аза			Эстафеты. Прикладное	строевые	самостоятельного отбора	комплексов	планировать,
	ie u			значение гимнастики.	упражнения,	упражнений и их	упражнений.	контролировать и
				Развитие скоростно-	прикладные	объединения в комплексы.	Способность	оценивать учебные
	epe			силовых способностей.	упражнения	Поиск и выделение	формулировать цели и задачи занятий	действия в
	за			Перелазание (скамья,		необходимой информации	' '	соответствии с
ни	ie			лестница, г.снаряды). Комплексы ОРУ для			физическими	поставленной задачей и
							упражнениями	
				развития основных физ.качеств				условиями ее
				физ.качеств				реализации;

	кро	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
ка	amu a							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 акробатическ ие элементы раздельно 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 акробатическ ие элементы раздельно 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.Разв итие силовых способностей	Уметь выполнять акробатическ ие элементы раздельно 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	сверстниками в парах и	
							комбинаций и	группах при	
							упражнений.	разучивании	
							7 <u>F</u>	акробатических	
								упражнений.	
			29	1	Комбинация из	Уметь	Понимание культуры	Владение умением	Формирование
					акробатических	выполнять	движений человека,	осуществлять поиск	умения
					элементов.	акробатическ	постижение жизненно	информации по	планировать,
					Упражнения в	ие элементы	важных двигательных	вопросам развития	контролировать и
					равновесии- шаги,	раздельно и в	умений в соответствии с	современных	оценивать учебные
					повороты,	комбинации	их целесообразностью и	оздоровительных	действия
					прыжки. Развитие	комоинации	эстетической	систем, обобщать,	денетыяя
					силовых способностей		привлекательностью;	анализировать и	
					силовых спосоопостен		привлекательностью,	творчески применять	
								полученные знания в	
								самостоятельных	
								занятиях физ. к.	
			30	1	Комбинация из	Уметь	Понимание культуры	Владение умением	Формирование
			30	_	акробатических	ВЫПОЛНЯТЬ	движений человека,	осуществлять поиск	умения
					элементов.	акробатическ	постижение жизненно	информации по	планировать,
					Упражнения в	ие	важных двигательных	вопросам развития	контролировать и
					равновесии-	комбинации	умений в соответствии с	современных	оценивать учебные
					комбинация.Комплекс	комоинации	их целесообразностью и	оздоровительных	действия
					ы ОРУ для развития		эстетической	систем, обобщать,	деиствия
					основных физ.качеств				
					Развитие силовых		привлекательностью;	анализировать и	
					способностей			творчески применять полученные знания в	
					Спосооностей			самостоятельных	
								занятиях физ. к.	
3	Спот	Пион	31-	2	Стрельба из		Обучение техническим	Владение способами	Оценка качества и
3	Спорт	Пион	32	_	пневматической		действиям	наблюдения за	уровня усвоения.
	ивные	ербо	52				денетвили	показателями	уровил усвоснил.
	игры	\mathcal{I}			винтовки			индивидуального	
	18ч							развития и	
		Воле	33	1	Олимпийское	Уметь играть	Формирование умений	Участвовать в диалоге	Овладение
		йбол.	33	-	движение в России.	в волейбол по	осознанного построения	на уроке	начальными
	Основ				Стойка и перемещение	упрощенным	речевого высказывания в	па уроко	сведениями о
					игрока. Передача мяча	правилам,	устной форме	Умение слушать и	сущности и
	ы				сверху двумя руками в	правилам, выполнять	Отвечать на вопросы	понимать других	особенностях
	знаний				сверху двумя руками в	dikhiluindd	учителя, находить	Формирование	объектов,
<u> </u>					1		учителя, палодить	Теринрованис	OUDCKIUD,

14	34	1	парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр.Пионербол.Компле кс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки. Достижения	технические приемы Уметь играть	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 Овладение
			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.	в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	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.	на уроке Умение слушать и понимать других Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Физкул ьтурно — оздоров ительн ая деятель ность 14	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.Комп лекс 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

Прикл адно ориент				основных физ. качеств, адаптивнойф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки.		литературе	упражнений.	содержанием конкретного учебного предмета.
ирован ная подгот овка 2ч ОФП 1ч		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	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	упрощенным правилам 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
	3	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.	
	Баск етбо л	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

43	1	одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□2,3х3 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей Сочетание приемов		Обучение тактическим	Умение объяснять	Умение
		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 координационный способностей		действиям	ошибки при выполнении упражнений. Способность осуществлять судейство соревнований владеть информационными жестами судьи.	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

	I			координационных				
				способностей				
		45	1	Сочетание приемов	Уметь играть	Анализ игровой ситуации.	Формирование умения	Умение технически
		43	1	передвижений и	в баскетбол	Обучение тактическим	взаимодействовать в	правильно
				остановок. Передача	по	действиям	группах (под	ВЫПОЛНЯТЬ
				мяча в тройках со		Учить сравнивать	руководством учителя)	двигательные
				<u> </u>	упрощенным	различия техники одного	в процессе решения	действия из
				сменой мест. Бросок	правилам,	и того же упражнения	проблемной ситуации в	базовых видов
				мяча в движении одной	выполнять	in for the ynpakinemist	игре. Способность	спорта,
				рукой от плеча с	технические		осуществлять	использовать их в
				сопротивлением.	приемы		судейство	игровой и
				Сочетание приемов:			соревнований владеть	соревновательной
				ведение, передача,			информационными	деятельности.
				бросок. Штрафной			жестами судьи.	
				бросок. Нападение				
				быстрым прорывом				
				2□1, 3□1. Учебная				
				игра. Развитие				
				координационных				
				способностей			-	
		46	1	Сочетание приемов	Уметь играть	Анализ игровой ситуации.	Формирование умения	Умение технически
				передвижений и	в баскетбол	Соблюдать правила игры	взаимодействовать в	правильно
				остановок. Передача	ПО	и соревнований.	группах в процессе	ВЫПОЛНЯТЬ
				мяча в тройках со	упрощенным	Обучение тактическим	решения проблемной	двигательные
				сменой мест. Бросок	правилам,	действиям Выбор	ситуации в игре. Умение объяснять	действия из
				мяча в движении одной	выполнять	наиболее эффективных способов решения задачи	ошибки при	базовых видов
				рукой от плеча с	технические	спосооов решения задачи	выполнении	спорта, использовать их в
				сопротивлением.	приемы		упражнений.	использовать их в
				Сочетание приемов:			упражнении.	соревновательной
				ведение, передача,				деятельности.
				бросок. Штрафной				деятельности.
				бросок. Техника				
				защиты. Персональная				
				защита. Нападение				
				быстрым прорывом				
				2□1, 3□1. Учебная				
				игра. Развитие				
				координационных				
				способностей				

	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.
Ганд бол	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			53	1	Прыжок в высоту с 5–7	Уметь	Пониманию сути	Умение с достаточной	Умение
	Легкая	Пры			беговых шагов	провести	двигательного действия	полнотой и точностью	организовать
	атлети	жок			способом	комплекс	Осмысление техники	выражать свои мысли в	самостоятельную
					перешагивания.Специа	утренней и	выполнения разучиваемых	соответствии с	деятельность с
	ка	в			льные беговые	дыхательной	заданий и упражнений.	задачами урока,	учетом требований
	6ч	высо			упражнения. ОРУ	гимнастики		владение специальной	ее безопасности,
		my			развитие скоростно-			терминологией.	сохранности
		«пер			силовых качеств.				инвентаря и
		ешаг			Инструктаж по Т.Б.				оборудования,
	Основ	иван							организации мест
	Ы	ием»							занятий.
		uem//	54	1	Прыжок в высоту с	Уметь	Пониманию сути	Умение с достаточной	Умение технически
	знаний				разбега способом «	прыгать в	двигательного действия	полнотой и точностью	правильно
	30мин	_			перешагивание».	высоту с	Осмысление техники	выражать свои мысли в	выполнять
		Пры			Специальные беговые	разбега,	выполнения разучиваемых	соответствии с	двигательные
		жки			упражнения. ОРУ	метать малый	заданий и упражнений.	задачами урока,	действия из
		скип			развитие скоростно-	мяч на		владение специальной	базовых видов
		инг			силовых качеств.	дальность		терминологией.	спорта
	Способ				Пионербол.Выявлять				
	ы				факторы нарушения техники безопасности				
	двигат				при занятии физ.культ. и своевременно их				
	ельной				выполнять.				
	деятел		55	1	Прыжок в высоту с	Уметь	Понимание культуры	Владение способами	Умение технически
	ьности			_	разбега способом	прыгать в	движений человека,	наблюдения за	правильно
					перешагивания.	высоту с	постижение жизненно	показателями	ВЫПОЛНЯТЬ
	30мин				Специальные беговые	разбега,	важных двигательных	индивидуального	двигательные
					упражнения.	метать малый	умений в соответствии с	здоровья, физического	действия из
					Комплексы	мяч на	их целесообразностью и	развития и физ. подгот.	базовых видов
					оздоровительной и	дальность	эстетической	Умение с достаточной	спорта
					дыхательной		привлекательностью;	полнотой и точностью	
					гимнастики. Прыжки		Пониманию сути	выражать свои мысли в	
					скипинг.Комплекс ОРУ		двигательного действия	соответствии с	
					на развитие основных		Осмысление техники	задачами урока	
					физ.качеств,		выполнения разучиваемых		
	Физку				адаптивной ф.к. (ЛФК)		заданий и упражнений.		
	льтурн				с учётом состояния				
	0—				здоровья и физ.				
	J—				подготовки.				

оздоро		56	1	Президентские тесты,		Понимание культуры	Владение способами	Способность
витель				ГТО(прыжок в длину,		движений человека,	наблюдения за	отбирать физ.упр.
ная				наклоны на гибкость,		постижение жизненно	показателями	по их
деятел				подтягивание,		важных двигательных	индивидуального	функциональной
				отжимание, пресс		умений в соответствии с	здоровья, физического	направленности,
ьность				30сек. челночный бег		их целесообразностью и	развития и физической	составлять из них
1ч				3Х10м). Прыжки		эстетической	подготовленности	индивидуальные
				скипинг.Комплекс ОРУ		привлекательностью;	Находить наиболее	комплексы для
Прикл				на развитие основных		Находить наиболее	эффективные способы	оздоровительной
адноор				физ. качеств,		эффективные способы	решения двигательной	гимнастики и физ.
иент				адаптивнойф.к. (ЛФК)		решения двигательной	задачи	подг.
				с учётом состояния		задачи		Умение
ирован				здоровья и физ.				планировать
ная				подготовки.				собственную
подгот								деятельность,
овка								распределять
1 <i>u</i>								нагрузку и отдых в
								процессе ее
	Гот	57	1	Бег в равномерном	Уметь	Осмысление техники	Владение способами	выполнения. Умение
ОФП	Бег	37	_	темпе (1000м)	пробегать	выполнения разучиваемых	наблюдения за	максимально
14	на			ОРУ. Специальные	дистанции	заданий и упражнений.	показателями	проявлять
14	сред			беговые упражнения,	1000м.	задании и упражнении.	индивидуального	физические
	ние			развитие	1000M.		здоровья, физического	способности
	дист			выносливости.			развития и физической	(качества)
	анци			Пионербол.			подготовленности	(Ru IceIbu)
	И						Умение объяснять	
Спорт	rı						ошибки при	
ивные							выполнении	
							упражнений.	
игры <i>4ч</i>	Спри	58	1	Низкий старт 20-40 м.	Уметь	Понимание культуры	Владение способами	Способность
44				Бег по дистанции (50–	пробегать с	движений человека,	наблюдения за	отбирать физ.упр.
	нтер			60 м). Эстафеты. ОРУ.	максимальной	постижение жизненно	показателями	по их
	ский			Специальные беговые	скоростью	важных двигательных	индивидуального	функциональной
	бег			упр. Бег с заданием.	30 м	умений в соответствии с	здоровья, физического	направленности,
				Развитие скоростных		их целесообразностью и	развития и физической	составлять из них
				качеств.		эстетической	подготовленности	индивидуальные
	эста					привлекательностью;		комплексы для
	фетн					Выбор наиболее		оздоровительной
	1 (1)(-1)11			1		1		· · 1

	1		1	1		T	1
ый					решения задачи.		подг.
бег							Регулировать
							величину физ.
							нагрузки в
							зависимости от
							задач занятия и
							индивидуальных
							особенностей
							организма;
	59	2	Бег на результат 100 м.	Уметь		Владение способами	Способность
			Встречная эстафета	пробегать с	Ознакомление с	наблюдения за	отбирать физ.упр.
			30м. Передача палочки.	максимальной	правилами	показателями	по их
			Специальные беговые	скоростью	самостоятельного отбора	индивидуального	функциональной
			упражнения. Развитие	100 м	упражнений и их	здоровья, физического	направленности,
			скоростных качеств		объединения в комплексы.	развития и физической	составлять из них
					Пониманию сути	подготовленности	индивидуальные
					двигательного действия	Умение объяснять	комплексы для
					Осмысление, объяснение	ошибки при	оздоровительной
					своего двигательного	выполнении	гимнастики и физ.
					опыта.	упражнений.	подг.
	60	1	Бег по дистанции 200м.	Уметь	Ознакомление с	Владение способами	Способность
			Эстафета4Х60м.	пробегать с	правилами	наблюдения за	отбирать физ.упр.
			передача палочки. Бег	максимальной	самостоятельного отбора	показателями	по их
			из разл. И.П.	скоростью	упражнений и их	индивидуального	функциональной
			Челночный бег 3Х10м,	челночный	объединения в комплексы.	здоровья, физического	направленности,
			6Х10м.	бег	Пониманию сути	развития и физической	составлять из них
					двигательного действия	подготовленности	индивидуальные
						Умение объяснять	комплексы для
						ошибки при	оздоровительной
						выполнении	гимнастики и физ.
						упражнений.	подг. Регулировать
							величину физ.
							нагрузки в
							зависимости от
							задач занятия и
							индивидуальных
							особенностей
							организма;
	61	1	Бег по дистанции 400м.	Уметь	Ознакомление с	Формирование умения	Формирование
			Эстафета4Х90м.	пробегать с	правилами	составления	умения

		62	1	передача палочки. Челночный бег 10X10м Прыжок в длину с 9–11	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.
	Пры жок в длин у Мет ание мало го мяча	02	1	Прыжок в длину с 9—11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростносиловых 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 достаточнои 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 скоростносиловых качеств. ОФП.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальн ую 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.

		64	1	Бег в равномерном темпе. Метание малого	Уметь прыгать в	Учить сравнивать различия техники одного	выполнении упражнений Умение объяснять ошибки при	умение максимально
				мяча с разбега. Прыжок с разбега. Футбол. Волейбол. Полоса препятствий.	длину с разбега, метать мяч с разбега	и того же упражнения	выполнении упражнений	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.
Кроссо вая подгот овка 1ч30мин	Бег по пере сече нной мест ност и, прео доле ние преп	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

ят	пс вий		подготовки.				
	68	3 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 до20 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.