муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО на заседании МО педагогов физико-математических и практико-ориентированных дисциплин протокол №1 от 29.08.2019 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ Г. П. Рыжкова «30» 08 2019 г.	УТВЕРЖДАЮ директор МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ М. С. Киреева «02» 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 8 класса

Разработал:
учитель физкультуры
Гогин П.И.

2019/2020 учебный год

Название курса	Физическая культура
Составитель	Гогин Павел Иванович
Класс	8
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Цель курса	**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы** Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основно общего образования направлено на достижение следующей **цели:** формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей бережном отношении к своему здоровью, целостном развити физических и психических качеств, творческом использовани средств физической культуры в организации здорового обра жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа дл учащихся основной школы ориентируется на решение следующи **задач:** укрепление здоровья, развитие основных физических качеств повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательно опыта физическими упражнениями с общеразвивающей оздоровительной направленностью, техническими действиями приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, соблюдение нор коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательно деятельности.
Автор учебника	Предметная линия учебников «Сферы» 5-9 классы. Авторы Л.Н.Сухорукова, В.С.Кучменко. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2014
Структура курса	**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навык приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля.** **1.1. Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательно функции на физическое развитие и физическую подготовленнос школьников. Защитные свойства организма и профилакти средствами физической культуры. **1.2. Социально-психологические основы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности помощью двигательных действий. Гигиенические основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениям обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительно направленности, предупреждение травматизма и оказание посильно помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физически упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетраде

	самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля з функциональным состоянием организма. **1.3. Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийско движения, физической культуры и отечественного спорта. **1.4. Приемы закаливания.** Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодны очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).* **1.5. Подвижные игры.** ***Волейбол*** Терминология избранной игры. Правила и организаци проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности пр проведении соревнований и занятий. Подготовка места заняти Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. ***Баскетбол*** Терминология избранной игры. Правила и организаци проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности пр проведении соревнований и занятий. Подготовка места заняти Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранени правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкост Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастически упражнений. **1.7. Легкоатлетические упражнения.** Терминология легкой атлетики. Правила и организаци проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасност при проведении соревнований и занятий. Подготовка места заняти Помощь в судействе. **1.8. Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кросс Техника безопасности при проведении соревнований и заняти Помощь в судействе.
Требования к результатам освоения дисциплины	***<u>Планируемые результаты:</u>*** **Личностными результатами** освоения учащимис содержания программы по физической культуре являют следующие умения: – активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания – проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различны (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстника находить с ними общий язык и общие интересы. **Метапредметными результатами** освоения учащимис

	содержания программы по физической культуре являют следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта; — находить ошибки при выполнении учебных задани отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во врем активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учето требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудовани организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результат собственного труда, находить возможности и способы улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновыва эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанност рассудительность; — технически правильно выполнять двигательны действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой соревновательной деятельности. **Предметными результатами** освоения учащимис содержания программы по физической культуре являют следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями режиме дня, организовывать отдых и досуг с использование средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культур характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человек связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средств укрепления здоровья, физического развития и физическо подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показател физического развития (длину и массу тела), развития основны физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддерж сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижны игры и элементы соревнований, осуществлять их объективно судейство;

	— бережно обращаться с инвентарем и оборудование соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физическо культурой с разной целевой направленностью, подбирать для ни физические упражнения и выполнять их с заданной дозировко нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показател частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий п развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правила проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (техник) выполнения двигательных действий, анализировать и находит ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет пр выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнени двигательного действия разными учениками, выделят отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинаци на высоком техничном уровне, характеризовать признак техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорт применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки умения различными способами, в различных изменяющихс вариативных условиях.
Основные образовательные технологии	Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможност реализации новых педагогических технологий, таких как педагоги сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, игровы технологии, проблемное обучение, групповые технологии
Формы контроля	Текущий, фронтальный, индивидуальный (сдача нормативов, зачетов, тестирование), итоговая промежуточная аттестация

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10), зарегистрированные Минюстом России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
5. Учебный план МОАУ СОШ №11 г.Свободного на 2019/2020 учебный год
6. учебно-методический комплект включает в себя учебник для обучающихся 1 – 11 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 8 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,
роли в формировании здорового образа жизни;
обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного
взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сведения о программе:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич:М., 2012год)

Сведения об УМК

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

Определение места и роли учебного предмета в овладении обучающимися требованиями к уровню подготовки обучающихся в соответствии с федеральными образовательными стандартами

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических,

психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах ихорганизации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно

выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	**57**
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	**Вариативная часть**	**45**
	Баскетбол	27
	Волейбол	18
	ИТОГО:	**102**

Работа с одаренными детьми

1. Выявление одаренных детей.
2. Вовлечение в конкурсную деятельность, предметные олимпиады.
3. Индивидуальная работа по подготовке учащихся к участию в школьных и областных соревнованиях.

Содержание учебного предмета

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

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

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

4.Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— 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;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные виды учебной деятельности.

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка:

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

Система оценки планируемых результатов

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

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительнымошибкамотносятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронностьвыполненияупражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно – тематическое планирование

8 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип/ Форма урока	Планируемые Результаты обучения		Виды и Формы контроля
	план	факт				Освоение Предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (10 часов)								
1			Низкий старт *(30–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	Урок открытие нового знания. Урок беседа	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Текущий. Фронтальный опрос.
2			Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
3			Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
4			Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции	1	Урок рефлексия.	Распределять свои силы во время		Текущий. Корректировка

			(70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета)*.		Урок соревнования.	продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	техники бега, ходьбы
5			Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
6			Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.		**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
7			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием		Текущий. Корректировка техники метания и разбега
8			Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.

9			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1	Урок развиваю щего контроля. Зачетный урок.		реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения и доброжелател ьности, взаимопомощ и и сопереживани я.	Текущий. Корректи ровка шагов разбега, попадания на брусок.
10			Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований .	1	Урок развиваю щего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректи ровка техники бега, ходьбы
Кроссовая подготовка (10 часов)								
11			Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальн ых препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлекси я. Урок-игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжител ьного бега; выполнять упражнения по профилактик е нарушения осанки выполнять легкоатлетич еские упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжитель ного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетиче ские упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Текущий. Корректи ровка техники бега, ходьбы
12			Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальн ых препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлекси я. Урок-игра			Текущий.
13			Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальн ых препятствий Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлекси я. Урок-игра			Корректи ровка техники бега, ходьбы
14			Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальн ых препятствий.	1	Урок рефлекси я. Урок-игра			Текущий.

			Спортивная игра «Лапта».					
15			Бег *(17 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		Корректировка техники бега, ходьбы
16			Бег *(17 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Текущий.
17			Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
18			Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега,

			Спортивная игра «Лапта».				выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	ходьбы
19			Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
20			Бег *(3 км)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
Гимнастика (18 часов)								
21			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности	1	Урок открытие нового знания. Урок-игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты	Корректировка техники выполнения. Текущий.
22			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения

			в висе.				деятельности.	
23			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Корректировка техники выполнения. Текущий.
24			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1	Урок открытие нового знания. Урок-эстафета	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать	Корректировка техники выполнения. Текущий.

			(д.)			соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
25			Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
26			Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой	1	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 д.: д.: «5» – 19 «4» –14 «3» – 4			Корректировка техники выполнения. Текущий.
27			ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	1	Урок открытие нового знания. Урок-эстафета	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую	Корректировка техники выполнения. Текущий.

			Прикладное значение гимнастики.			время занятий физическими упражнениями	задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и и сопереживания.	
28			ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения. Текущий.
29			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
30			ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.

			Эстафеты.					
31			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-	Корректировка техники выполнения. Текущий.
32			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
33			Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	1	Урок открытие нового знания. Урок-эстафета			Корректировка техники выполнения. Текущий.
34			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.

			поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.				ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
35			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Лазание по канату в два-три приема.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
36			Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-общеучебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное***	Корректировка техники выполнения. Текущий.
37			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения. Текущий.
38			Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	Урок рефлексия. Урок-эстафета			Корректировка техники выполнения. Текущий.

							сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
Спортивные игры (45 ч)								
39			**Волейбол(18 ч)** Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролироват	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
40			Комбинации из разученных перемещений. Передача	1	Урок рефлексия. Урок-беседа			Текущий.

			мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам				ь и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
41			Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-беседа			Корректировка выполнения команд и тактики игры
42			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий.
43			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Корректировка выполнения команд и тактики игры
44			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий.

			нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
45			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий.
46			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач;	Корректировка выполнения команд и тактики игры
47			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача,	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий.

			прием подачи. Игра по упрощенным правилам				контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
48			Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий.
49			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Корректировка выполнения команд и тактики игры
50			Передача мяча в тройках после	1	Урок рефлексия.			Текущий. Корректировка выполнения команд

			перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам					и тактики игры
51			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль;	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
52			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			упрощенным правилам				***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
53			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок-игра			Текущий.
54			Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия.			Корректировка выполнения команд и тактики игры
55			Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра	1	Урок рефлексия.	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила;	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения				преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и и сопереживания.	
56			Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
57			**Баскетбол (27ч)** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Урок рефлексия. Урок-игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
58			Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.					
59			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные -***обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
60			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Личная	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			защита. Учебная игра.				**Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
61			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
62			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
63			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			защита. Учебная игра.				Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и и сопереживания.	
64			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
65			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий.
66			Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения	Корректировка выполнения команд и тактики игры
67			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма		Текущий.

			одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.			во время занятий; выполнять технические приемы.	поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
68			Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	Урок-игра			Текущий.
69			Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.			Корректировка выполнения команд и тактики игры
70			Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

71			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра.	1			образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
72			Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4)*. Учебная игра.	1	Урок-игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
73			Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	Урок рефлексия.			
74			Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Урок рефлексия. Урок-игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.				применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.	
75			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
76			Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
77			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			Штрафной бросок. Учебная игра.			во время занятий; выполнять технические приемы.		
78			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
79			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1, 3 × 2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
80			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок-игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Текущий.

81			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.		Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
82			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Урок-игра.			Текущий.
83			Ведение мяча с сопротивлением. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
Кроссовая подготовка (8 ч)								
84			Бег *(15 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжител	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательну	Текущий. Корректировка техники бега.

			игра «Лапта». Инструктаж по ТБ			ьного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	ю задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
85			Бег *(17 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега.
86			Бег *(17 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега.
87			Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		Текущий. Корректировка техники бега.
88			Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега.
89			Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега.
90			Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок-игра			Текущий. Корректировка техники бега.
91			Бег *(3 км)*. ОРУ. Специальные	1	Урок развивающего			Текущий. Корректировка

			беговые упражнения.		контроля. Зачетный урок.			техники бега.
Легкая атлетика (11ч)								
92			Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со	Текущий. Корректировка техники бега
93			Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег .	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
94			Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).*	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
95			Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
96			Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
97			Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега

			упражнения. Развитие скоростных качеств				сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
98			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в	Текущий. Корректировка техники бега
99			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
100			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов.	1	Урок рефлексия. Урок закрепления			Текущий. Корректировка техники бега
101			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега
102			Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–	1	Урок развивающего контроля.			Текущий. Корректировка техники

			6 шагов.		Зачетный урок.		общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	бега