Рассмотрено на заседании МО учителей общественных наук и спорта руководитель МО И.Н. Кузьмина Протокол № 01 от «28» августа 2020 г.

Утверждаю директор МКОУ ЛСОШ №1 М.М. Костина Приказ № 85 от«01» сентября 2020 г.

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №1 от «31» августа 2020 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1 Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса на 2020-2021 учебный год

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна, учитель физической культуры МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 8-го класса разработана на основе:

- 1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- 2. Основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения.
- 3. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения). М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
- 4. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. 5-е изд. М.: Просвещение, 2014. 128 с.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных залач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиям/ (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год; 68. Количество часов в неделю: 2.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре. 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	11
	ИТОГО	68

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	№	Тема	Элементы	Виды деятельности	Требования к уг	овню подготовк	и обучающихся	I ,,
про граммы	урока, дата	урока	содержания	учащихся	предметные	метапред- метные	личност ные	Д/з
Легкая атлетика.	1	Сприн терский бег.	Специальные беговые упражнения. Инструктаж	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества	Выполнять	Планировать собственную деятельность,	Активно включаться в общение и взаимодействие	
	2	Сприн терский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических	спринтерского и эстафетного бега.		положи тельные качества	Ком плекс 1.

3		Сприн герский бег.	м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	технику спринтерского и эстафетного бега.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского	дисциплиниров анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1.
	7	Сприн герский бег.	м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	финиширование.	технику спринтерского и эстафетного бега.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их	бескорыстную	Ком плекс 1.
5	r	Сприн герский бег.	упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	спринтерского бега на результат.	технику спринтерского и эстафетного бега.	(действия и поступки), давать им	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Ком плекс 1.

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском		имеющегося опыта.	жения и доброжелательн ости, взаимопомощи и	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	«способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы,	технику прыжка в длину «способом согнув ноги» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 1.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	«способом согнув ноги» и метания мяча. Проявлять качества силы,			Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Ком плекс 1.

8	Прыжок в	Прыжок в длину способом	Осваивать технику прыжка	Выполнять		Оказывать	Ком
,	длину	«согнув ноги» с 11-13	способом «согнув ноги» и	технику прыжка в		бескорыстную	плекс
	способом	беговых шагов. Фаза	метания мяча.	длину «способом		помощь своим	1.
	«согнув	полета. Приземление.	Проявлять качества силы,	согнув ноги» и		сверстникам,	
	ноги», метание малого мяча.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	быстроты, выносливости и координации при выполнении	метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки).	находить с ними общий язык и общие интересы.	
					дальность.		
	длину способом	выполнения метания мяча с разбега.	Демонстрировать технику прыжка способом «согнув ноги» на результат и метание мяча с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча.		Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Ком плекс 1.

	10	средние дистанции.	(м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости при беге на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в беге на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 1.
	11	дистанции.	(м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции.	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Ком плекс 1.
Кроссовая подготовка.	12	й местности.	Бег (15 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	выполнять двигательные упражнения, использовать их в	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком плекс 1.

й местност  14 Бег по пересечен	Бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику преодоления горизонтальных препятствий. Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.  Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества	Ком плекс 1. Ком плекс 1.
	игра «Лапта». Развитие выносливости.	местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	способом «напрыгивание».	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	Бег (17 мин.) по пересеченной местности.  Преодоление вертикальных препятствий способом	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением	Выполнять технику бега по пересеченной	Технически правильно выполнять двигательные		Ком плекс 1.
	препятетьии спосооом «напрыги- вание». ОРУ. Специ-	вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	местности с преодолением	упражнения, использовать	трудолюбие и упорство в	

		альные беговые		вертикальных	их в игровой и	достижении	
		упражнения. Спортивная	Проявлять качества	препятствий	соревновательной	поставленных	
		игра «Лапта». Развитие	выносливости и координации	способом	деятельности.	целей.	
		выносливости.	при беге по пересеченной	«напрыгива-			
			местности. Выполнять	ние».			
			игровые действия в условиях				
			учебной деятельности.				
16	Бег по	Бег (18 мин.) по		Выполнять		Оказывать	Ком
		пересеченной местности.	Демонстрировать технику	технику бега по		бескорыстную	плекс
	й местности.	Преодоление вертикальных	бега по пересеченной	пересеченной		помощь своим	1.
		препятствий прыжком.	местности с преодолением	местности с	Находить ошибки	сверстникам,	
		ОРУ. Специальные беговые	горизонтальных препятствий	преодолением	при выполнении	находить с ними	
			прыжком. Проявлять	вертикальных	учебных заданий,	общий язык и	
		игра «Лапта». Развитие	качества выносливости и	препятствий	отбирать способы	общие	
		выносливости.	координации при беге по	прыжком.	их исправления;	интересы.	
			пересеченной местности.		производить		
			Выполнять игровые действия		самооценку бега		
			в условиях учебной		по пересеченной		
			деятельности.		местности.		

Гимна	17	Висы.		Демонстрировать технику	Выполнять	Планировать	Активно	Ком
стика.		Строевые		упражнений в висе и строевых	упражнения в	собственную	включаться в	плекс
		упражне	Выполнение команды	упражнениях. Проявлять	висе на высоком	деятельность,	общение и	1.
		ния.	«Прямо!», повороты	качества силы и координации	техническом	распределять	взаимодействие	
			направо, налево в	при выполнении упражнений в	уровне,	нагрузку и отдых	со сверстниками	
			движении. ОРУ на месте.	висе.	характеризовать	в процессе ее	на принципах	
			Подъем переворотом в упор	Выполнять технически		выполнения.	уважения и	
			толчком лвумя (м). Полъем	правильно ОРУ и строевые	правильного		доброжелательн	
			переворотом махом одной	упражнения.	выполнения		ости,	
			ногой, толчком другой (д).	Знать технику безопасности	техники		взаимопомощи	
			Подтягивание в висе.	при выполнении	гимнастических		И	
			Упражнения на	1 -	упражнений.		сопереживания.	
			гимнастической скамейке.				1	
			Развитие силовых					
			способностей. Техника					
			безопасности.					
	18	Висы.	Выполнение команды	<b>Демонстрировать</b> технику	Выполнять	Планировать	Проявлять	Ком
	10	Строевые	«Прямо!», повороты	упражнений в висе и строевых		собственную	положительные	ком плекс
		упражне	направо, налево в	упражнениях.	висе на высоком	деятельность,	качества	1
		ния.	движении. ОРУ с	Проявлять качества силы и	техническом	распределять	личности и	1.
		IIII.	гимнастической палкой.	координации при выполнении		_	управлять	
			Подъем переворотом в упор		характеризовать	в процессе ее	своими	
			толчком двумя (м). Подъем			в процессе се выполнения.	ЭМОЦИЯМИ В	
			переворотом махом одной	правильно ОРУ и строевые		выполнения.	различных	
			ногой, толчком другой (д).	упражнения.	выполнения		различных (нестандартных)	
			Подтягивание в висе.	Знать правила соревнований	техники		(нестандартных) ситуациях и	
			Упражнения на	по гимнастике.	гимнастических		условиях.	
			гимнастической скамейке.	по гимнастике.	упражнений.		условиях.	
			Развитие силовых		упражнении.			
			способностей. Правила					
			соревнований по					
			гимнастике.					
			I PHVITACTVIKC.					
	19	Висы.	Выполнение команды	Демонстрировать	Выполнять	Характеризовать	Проявлять	Ком
		Строевые	«Прямо!», повороты		упражнения в	явления (действия	_ *	плекс
		упражне	направо, налево в	строевых упражнениях.	висе на высоком	и поступки),	_	2.
		ния.	движении. ОРУ с гим-		техниче-			

	) ) ) ) ) )	Подъем переворотом в упор голчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д).	координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники выполнения упражнений в висе.	долюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
У	ия. (д. д. д	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в цвижении. Выполнение комплекса ОРУ с	упражнений в висе и строевых упражнениях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.  Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	бескорыстную помощь своим	Ком плекс 2.
C	Этроевые для	движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор	упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревнова-	Активно включаться в общение и взаимодействие	Ком плекс 2.

		():	упражнения.	выполнения техники гимнастических упражнений.	тельной деятельности.	жения и доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания.	
C y	исы. троевые пражне ия.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	технику подтягивания в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке.	гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Ком плекс 2.
п С У	рыжок. Этроевые пражне ия.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное	опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прикладное значение	уровне, характеризовать	Планировать собственную деятельность, распределять	дисциплинирова	Ком плекс 2.

24	Опорный		Демонстрировать технику	Выполнять	Технически	Оказывать	Ком
	прыжок.	Выполнение команды	опорного прыжка и строевых	опорный прыжок	правильно	бескорыстную	плекс
	Строевые		упражнений. Проявлять	на высоком	выполнять	помощь своим	2.
	упражне		качества быстроты, силы и	техническом	двигательные	сверстникам,	
	ния.	движении. ОРУ в	координации при выполнении	уровне,характери	упражнения,	находить с ними	
		движении. Прыжок согнув	опорного прыжка. Выполнять	зовать признаки	использовать их в		
		ноги (м). Прыжок боком с	игровые действия в условиях	техничного	игровой и	общие	
		поворотом на 90 градусов.	учебной деятельности.	исполнения	соревновательной	интересы.	
		Эстафеты. Прикладное		опорного прыжка.	деятельности.		
		значение гимнастики.					
		Развитие					
		скоростно-силовых					
		способностей.					
25	Опорный	Выполнение команды	Демонстрировать технику	Выполнять	Технически	Активно	Ком
	прыжок.	«Прямо!», повороты	опорного прыжка и строевых	опорный прыжок	правильно	включаться в	плекс
	Строевые		упражнений. Проявлять	на высоком	выполнять	1	2.
	упражне		1 ,	техническом	двигательные	взаимодействие	
	ния.		координации при выполнении		упражнения,	со сверстниками	
			опорного прыжка. Выполнять		использовать их в	на принципах	
		поворотом на 90 градусов.		_ <del>-</del>	игровой и	уважения и	
		ОРУ с мячами. Эстафеты.	учебной деятельности.	техничного	соревновательной	-	
		Развитие		исполнения	деятельности.	ости,	
		скоростно-силовых		опорного прыжка.		взаимопомощи	
		способностей.				И	
						сопереживания.	
26	Опорный	Выполнение команды		Выполнять			Ком
	прыжок.	«Прямо!», повороты		опорный прыжок		Проявлять	плекс
	Строевые	1	_		Характеризовать	положительные	2.
	упражне	1 -			явления (действия		
	ния.	1	1 1 1		и поступки),	личности и	
		. , 1		характеризовать	давать им	управлять	
		ОРУ с мячами. Эстафеты.	координации при выполнении		объективную	своими	
		-	опорного прыжка. Выполнять	_ <del>-</del>	•	эмоциями в	
		скоростно-силовых	игровые действия в условиях	исполнения	освоенных знаний	различных	
		способностей.	учебной деятельности.	опорного прыжка.		(нестан-	

27	Опорный прыжок. Строевые упражне ния.	движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие	опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного	учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Ком плекс 2.
27	прыжок. Строевые упражне	«Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	опорного прыжка и строевых упражнений. <b>Проявлять</b> качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	
28	Опорный прыжок. Строевые упражне ния.	направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты.	качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом	явления (действия и поступки), давать им объективную	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Ком плекс 2.
29	Акроба тика. Лазание.	Кувырок назад, стойка ноги	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать		Ком плекс 2.

		Эстафеты. Развитие	выполнении акробатических		их в игровой и	ми на	
		силовых и	комбинаций и лазании по		соревновательной	принципах	
		координационных	канату. Выполнять игровые	техническом	деятельности.	уважения и	
		способностей. Правила	действия в условиях учебной	уровне,		доброжелательн	
		соревнований по	деятельности. Знать правила	характеризовать		ости,	
		гимнастике.	соревнований по гимнастике.	признаки		взаимопомощи	
				техничного		И	
				выполнения		сопереживания.	
				акробатических			
				упражнений.			
				Выполнять			
				лазание по канату			
				в три приема.			
30	Акроба	Кувырок назад и вперед,	Демонстрировать	Выполнять	Планировать	Проявлять	Ком
	тика.	длинный кувырок (м). Мост		1 -	собственную	положительные	плекс
	Лазание.		упражнений и технику лазания		деятельность,	качества	2.
		колене. ОРУ в движении.	по канату. <b>Проявлять</b>	комбинации на	распределять	личности и	
			1,,,,,			управлять	
		приема. Эстафеты.	при выполнении		в процессе ее	своими	
			акробатических комбинаций и	, .	выполнения.	в имкидоме	
		способностей. Виды спорта		характеризовать		различных	
		на воде.	Выполнять игровые действия	признаки		(нестандартных)	
			в условиях учебной	техничного		ситуациях и	
			деятельности. Знать виды	выполнения		условиях.	
			_	акробатических			
				упражнений.			
				Выполнять			
				лазание по канату			
31	Акроба				Технически		Ком
	тика.	Кувырок назад и вперед,	Демонстрировать		правильно	прольями	плекс
	Лазание.	длинный кувырок (м). Мост		акробатические и	выполнять	дисциплинирова	2.
			упражнений и технику лазания		двигательные	нность,	
		колене. ОРУ в движении.	по канату. <b>Проявлять</b>		упражнения,	трудолюбие и	
			1, ,	высоком	использовать их в	упорство в	
		приема. Эстафеты.	при выполнении	техническом	игровой и	достижении	
			акробатических комбинаций и	· ·	соревновательной		
		способностей.	лазанию по канату.	характеризовать	деятельности.	целей.	

			Выполнять игровые действия				
			в условиях учебной	признаки			
				техничного			
				выполнения			
				акробатических			
				упражнений.			
				Выполнять			
				лазание по канату			
				в три приема.			
32	Акроба	Кувырок назад и вперед,			Характеризовать	Оказывать	Ком
		длинный кувырок (м). Мост		акробатические и		бескорыстную	плекс
	Лазание.	и поворот в упор на одном	упражнений и технику лазания		· .	помощь своим	2.
					давать им	сверстникам,	
		Лазанье по канату в два-три	качества силы и координации	высоком	объективную	находить с ними	
		приема. Эстафеты.	при выполнении	техническом	оценку на основе	общий язык и	
		Развитие силовых	акробатических комбинаций и	уровне,	освоенных знаний	общие	
		способностей.	лазанию по канату.	характеризовать	и имеющегося	интересы.	
			Выполнять игровые действия	признаки	опыта.	_	
			в условиях учебной	техничного			
			деятельности.	выполнения			
				акробатических			
				упражнений.			
				Выполнять			
				лазание по канату			
				в три приема.			
33	Акроба	Кувырок назад и вперед,	Демонстрировать	Выполнять	Находить ошибки	Активно	Ком
		длинный кувырок (м). Мост	технику акробатических	акробатические и	при выполнении	включаться в	плекс
	Лазание.	и поворот в упор на одном	упражнений и технику лазания	гимнастические	учебных заданий,	общение и	2.
		колене. ОРУ в движении.	по шесту. Проявлять качества	комбинации на	отбирать способы	взаимодействие	
		Лазанье по шесту в три	силы и координации при	высоком	их исправления.	со сверстниками	
		приема. Эстафеты.	выполнении акробатических	техническом	Производить	на принципах	
		Развитие силовых	комбинаций и лазании по	уровне,	самооценку и	уважения и	
		способностей.	шесту. Выполнять игровые	характеризовать	оценку	доброжелательн	
			действия в условиях учебной	признаки	одноклассников	ости, взаимопо-	
			деятельности.	техничного			
				выполнения			
				акробатических			

					ражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	при выполнении акробатических упражнений.	мощи и сопереживания.	
	34	Акроба тика. Лазание.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по шесту. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по шесту. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Ком плекс 2.
Спортивные игры.	35	Волейбол.	разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать технику безопасности при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Ком плекс 2.

36	встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Единая всероссийская спортивная классификация (EBCK).	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать единую всероссийскую спортивную классификацию.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком плекс 3.
37	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Правила игры в волейбол.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Ком плекс 3.
38	игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подачи. Игра	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	положительные качества личности и управлять своими	Ком плекс 3.

39		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	деятельности. Знать о параолимпий- ском движении.  Осваивать технику игры в волейбол.  Проявлять находчивость в решении игровых задач.  Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	в волейбол.  Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и	дисциплинирова нность,	Ком плекс 3.
40	Волейбол.	передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять	приемы в волейболе на высоком техническом уровне.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком плекс 3.

4	-1 <b>I</b>	Волейбол.		, ,		Планировать		Ком
						собственную	Активно	плекс
			ntomornia dun us basi icinibix	, <del>-</del>		деятельность,	включаться в	3.
			перемещении вермии	<u> </u>		распределять	общение и	
			переда на в парах терез	Проявлять качества быстроты		нагрузку и отдых	взаимодействие	
			сстку. Переда та пад сообп	1'' ' 1 1	техническом	в процессе ее	со сверстниками	
			во встречных колоннах.		P 1	выполнения.	на принципах	
			rinnan npaman noga ia,		Применять		уважения и	
			прием подачи. Прямой	, ,	технические		доброжелательн	
			нападающий удар после		приемы при игре в		ости,	
			подбрасывания мяча		волейбол.		взаимопомощи	
			партнером. Игра по				И	
			упрощенным правилам.				сопереживания.	
4	-2 I						1	Ком
						явления (действия	положительные	плекс
				_		и поступки),	качества	3.
				<b>.</b>		давать им	личности и	
			_	Проявлять качества быстроты		объективную	управлять	
			-	1'', ' 1 1		оценку на основе	своими	
			1		r -	освоенных знаний	эмоциями в	
					Применять	и имеющегося	различных	
			· · · •	F ' '	технические	опыта.	(нестандартных)	
					приемы при игре в		ситуациях и	
			упрощенным правилам.	волейбол.		самооценку и	условиях.	
						оценку		
						одноклассников		
						при выполнении		
						технических		
						приемов игры в		
						волейбол.		
4	.3 I	Волейбол.			Dr. ver a everent			Ком
	-		Комбинации из разученных		Выполнять	 Находить ошибки		плекс
						l .	проявлять дисциплинирова	
						при выполнении учебных заданий,		٥.
				• · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		учеоных задании, отбирать	трудолюбие и	
			сстку. Передала пад сооон	решении игровых задал.	DDICOROM	отопрать	трудолюоне и	

	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	способы их исправления. Производить	упорство в достижении поставленных целей.	
44 Волей	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	волейбол.  Проявлять находчивость в решении игровых задач.  Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком плекс 3.
45 Волей	бол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Ком плекс 3.

		удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы самостоятельных занятий спортом.				взаимопомощи и сопереживания.	
46	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять		Проявлять положительные качества личности и управлять	Ком плекс 3.
47	Волейбол.	перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технические приемы в волейболе на высоком техническом	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинирова	Ком плекс 3.
48	Волейбол.	1 1 1	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	технические приемы в	явления (действия и поступки), давать им	бескорыстную	Ком плекс 3.

49 Волейбол.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных перемещений. Передача в гройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	учебной деятельности.  Осваивать технику игры в волейбол.  Проявлять находчивость в решении игровых задач.  Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Применять технические приемы при игре в волейбол.  Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.	ную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов при игре в волейбол. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	интересы. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Ком плекс 3.
	гройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять	технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить	Проявлять положительные качества личности и	Ком плекс 3.

51	тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в	волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	своих одноклассников при выполнении технических приемов при игре в волейбол. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении	Ком плекс 3.
52	перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять	выполнять двигательные действия, использовать их в	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком плекс 3.

Кроссовая подготовка.	53		Бег (15 мин.) по пересеченной местности.		Выполнять технику бега по	1	_	Ком плекс
		_		Осваивать технику	пересеченной	=		4.
				равномерного бега.	местности с	распределять	сверстникам,	
				Проявлять качества	преодолением	нагрузку и отдых	находить с ними	
				выносливости и координации	горизонтальных	в процессе ее	общий язык и	
			упражнения. Спортивная	при выполнении равномерного	_	выполнения.	общие	
				бега. Выполнять игровые			интересы.	
			выносливости. Инструктаж	действия в условиях учебной			_	
				деятельности. Знать правила				
				техники безопасности при беге				
				по пересеченной местности.				
	54	Бег по	Бег (17 мин.) по	Демонстрировать технику	Выполнять	Технически	Активно	Ком
		пересеченно	пересеченной местности.	равномерного бега.	технику бега по	правильно	включаться в	плекс
			Преодоление	-	пересеченной	выполнять	общение и	4.
			горизонтальных	преодолевать горизонтальные	местности с	двигательные	взаимодействие	
			препятствий. ОРУ.	препятствия. Проявлять	преодолением	действия,	со сверстниками	
			Специальные беговые	качества выносливости и	горизонтальных	использовать их в	на принципах	
			упражнения. Спортивная	координации при выполнении	препятствий.		уважения и	
				равномерного бега.		соревновательной	доброжелательн	
			выносливости. Возрастные	Выполнять игровые действия		_	ости,	
			и индивидуальные	в условиях учебной			взаимопомощи	
			особенности психологии	деятельности.			и	
			личности в спорте.				сопереживания.	
			_				_	

	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать горизонтальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Ком плекс 4.
56 Бег по	Бег (18 мин.) по	деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику	Выполнять	и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Находить ошибки	условиях.	Ком
пересеченн й местност	о пересеченной местности.  и. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыги- вание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	равномерного бега.  Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных	при выполнении учебных заданий, отбирать способы	дисциплинирова нность,	
	о Бег (18 мин.) по и пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые	препятствия. Проявлять	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать		Ком плекс 4.

		упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	вертикальных препятствий.	их в игровой и соревновательной деятельности.		
		Бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	равномерного бега.  Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и	вертикальных препятствий.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной		Ком плекс 4.
Легкая атлетика.	Сприн терский бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного	Выполнять технику спринтерского и	Находить ошибки	Активно	Ком плекс 4.
		Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать	эстафетного бега.	учебных заданий, отбирать способы их исправления;		

		Развитие скоростных	передачу эстафетной палочки.			жения и	
		качеств.	передачу зетафетной налочки.			доброжелательн	
		Ru ICCIB.			дить самооценку и оценку	ости,	
					одноклассников	взаимопомощи	
					1 ' '	И	
					при выполнении техники	сопереживания.	
					спринтерского	остор слагашини	
					бега.		
60	Сприн	Низкий старт (30-40 м). Бег	Лемонстрировать			Проявлять	Ком
	сприн терский	- ` ` '	технику спринтерского и		жарактеризовать явления (действия		плекс
	герскии бег.		эстафетного бега. Проявлять		явления (деиствия и поступки),	качества	11.1CKC
			качества силы, быстроты и	эстафетного бега.		личности и	٦.
			координации при выполнении	_	объективную	управлять	
		,	беговых упражнений.		оценку на основе	своими	
		скоростных качеств.	<b>Демонстрировать</b> передачу		освоенных знаний	1	
		скоростивіх качеств.	эстафетной палочки.		и имеющегося	различных	
			эстафетной налочки.		опыта;	различных (нестандартных)	
					производить	ситуациях и	
					самооценку	условиях.	
					техники	условиях.	
					спринтерского		
					бега.		
					0014.		
61	Сприн	Низкий старт (30-40 м). Бег	Лемонстрировать	Выполнять		Проявлять	Ком
		1 \	технику спринтерского и		II	дисциплинирова	
	1			спринтерского и	Находить ошибки	нность,	1131CKC
	001.	_	качества силы, быстроты и		при выполнении учебных заданий,		т.
		_	координации при выполнении	_	учеоных задании, отбирать способы	упорство в	
		,	беговых упражнений.			достижении	
		скоростных качеств.	Демонстрировать передачу		их исправления;	поставленных	
		екоростивах ка теств.	эстафетной палочки.		производить	целей.	
			ortagermon mano min.		самооценку и		
					оценку		
					одноклассников		
					при выполнении		
					техники		
					спринтерского		
					бега.		

62	Сприн терский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Демонстрировать передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 4.
63	Сприн терский бег.	Бег на результат 60 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Роль ритуалов перед началом соревнований.	. Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	
64	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники прыжка в высоту.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 4.

(	65 I	Трыжок в	Прыжок в высоту с 11- 13	Осваивать технику прыжка в	Выполнять		Проявлять	Ком
	F	высоту.	беговых шагов. Подбор	высоту и метание мяча.	технику прыжка в		дисциплинирова	плекс
	ľ	Метание	разбега. Отталкивание.	Проявлять качества силы,	высоту способом		нность,	4.
	N	мяча.	Метание мяча (150 г) на	быстроты и координации при	«перешагивание»		трудолюбие и	
			дальность с 5-6 шагов.	выполнении прыжковых	и метание мяча.	 Находить ошибки	упорство в	
			ОРУ. Специальные беговые	упражнений. Выполнять		при выполнении	достижении	
			упражнения.	метание мяча на заданное			поставленных	
				расстояние.		отбирать способы	целей.	
						их исправления;		
						производить		
						самооценку и		
						оценку		
						одноклассников		
						при выполнении		
						техники прыжка в		
						высоту.		
(	66 I	Трыжок в	Прыжок в высоту с 11 - 13			Планировать	Оказывать	Ком
		высоту.	беговых шагов.		технику прыжка в	_	бескорыстную	плекс
		метание	Отталкивание. Переход			_		4.
		ияча.	планки. Метание мяча (150		•		сверстникам,	
	ľ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		Проявлять качества силы,		r -	находить с ними	
			ОРУ Специальные беговые	быстроты и координации при		в процессе ее	общий язык и	
			упражнения. Деление видов	оыстроты и координации при		выполнения.	общие	
			спорта по признакам.	упражнений. Выполнять			интересы.	
			enopia no npionakam.	метание мяча на заданное			титересы.	
				расстояние.				
				Внать деление видов спорта по				
				_				
- 6	67 I	Трыжок в	Прыжок в высоту с 11-13	признакам. Осваивать технику прыжка в	Выполнять	Характеризовать	Активно	Ком
	*	прыжок в высоту.	беговых шагов. Метание		технику прыжка в	1 1		плекс
		метание	мяча (150 г) на дальность с			1		4.
		мяча.	5-6 шагов. ОРУ.	_ ·		· //	взаимодействие	١٠.
	ľ	11.1 IU.	Специальные беговые	выполнении прыжковых			со сверстниками	
			упражнения.	упражнений. <b>Выполнять</b>		_	на принципах	
			Взаимодействие между	метание мяча на дальность.		освоенных знаний	•	
			участниками и болель-	метапис мита на дальность.		и	y banciina n	

1					T		T	1
			щиками при помощи			имеющегося		
			ритуалов.			опыта;	доброжелательн	
						производить	ости,	
						самооценку	взаимопомощи	
						техники метания	И	
						мяча.	сопереживания.	
	68	Прыжок в	Прыжок в высоту с 9- 11	Осваивать технику прыжка в	Выполнять	Находить ошибки	Проявлять	Ком
		высоту.	беговых шагов способом	высоту и метание мяча.	технику прыжка в	при выполнении	положительные	плекс
		Метание	перешагивания. Метание	Проявлять качества силы,	высоту способом	учебных заданий,	качества	4.
		мяча.	мяча (150 г) на дальность с	быстроты и координации при	«перешагивание»	отбирать способы	личности и	
			3-5 шагов в коридор. ОРУ.	выполнении прыжковых	и метание мяча.	их исправления;	управлять	
			Специальные беговые	упражнений. <b>Выполнять</b>		производить	своими	
			упражнения. Развитие	метание мяча на дальность.		самооценку и	эмоциями в	
			скоростносиловых качеств.			оценку	различных	
						одноклассников	(нестандартных)	
						при выполнении	ситуациях и	
						техники метания	условиях.	
						мяча.		