

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 **задач**:

- 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 обуславливают 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 программы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/з
					предметные	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика.	1	Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	2	Спринтерский 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.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.

	3	Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать низкий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
	4	Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать низкий старт и финиширование. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
	5	Спринтерский бег.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Демонстрировать технику спринтерского бега на результат. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоен-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах ува-	Комплекс 1.

				Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.		ных знаний и имеющегося опыта.	жения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	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 упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках в длину.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча. Знать правила соревнований в прыжках в длину.	Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 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.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча. Демонстрировать технику отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Знать правила соревнований в метании.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.

	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча. Демонстрировать технику приземления при прыжке в длину способом «согнув ноги».	Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги» и метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Техника 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.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.

	10	Бег на средние дистанции.	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	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.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
	11	Бег на средние дистанции.	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	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.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку бега на средние дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
Кроссовая подготовка.	12	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». 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.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.

	13	Бег по пересеченной местности.	Бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». 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. Демонстрировать технику преодоления горизонтальных препятствий.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	14	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных 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 вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
	15	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специ-	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Комплекс 1.

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

Гимнастика.	17	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения. Знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	18	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения. Знать правила соревнований по гимнастике.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
	19	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ с гим-	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях.	Выполнять упражнения в висе на высоком техниче-	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять дисциплинированность, трудо-	Комплекс 2.

			настической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	ском уровне, 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.	должное и упорство в достижении поставленных целей.	
	20	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять 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 техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в висе у одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
	21	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревнова-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах ува-	Комплекс 2.

			(м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	правильно ОРУ и строевые упражнения.	выполнения техники гимнастических упражнений.	тельной деятельности.	жения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	22	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику подтягивания в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке.	Выполнять комбинацию на 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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
	23	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику 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 гимнастики.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

	24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику 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 исполнения опорного прыжка.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
	25	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику 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 исполнения опорного прыжка.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2.
	26	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику 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 исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестан-	Комплекс 2.

			Правила соревнований по гимнастике.			опыта; производить оценку техники опорного прыжка одноклассников.	дартных) ситуациях и условиях.	
	27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.	Демонстрировать технику 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 исполнения опорного прыжка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
	28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
	29	Акробатика. Лазание.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-	Комплекс 2.

			Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей. Правила соревнований по гимнастике.	выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по гимнастике.	техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.	их в игровой и соревновательной деятельности.	ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	30	Акробатика. Лазание.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Виды спорта на воде.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать виды спорта на воде.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
	31	Акробатика. Лазание.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазанию по канату.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

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

					ражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	при выполнении акробатических упражнений.	мощи и сопереживания.	
	34	Акробатика. 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. Выполнять лазание по шесту в три приема.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
Спортивные игры.	35	Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника . безопасности при игре 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 технику безопасности при занятиях волейболом.	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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

	36	Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
	37	Волейбол.	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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
	38	Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп-	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	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Комплекс 3.

			рошенным правилам. Параолимпийское движение.	действия в условиях учебной деятельности. Знать о параолимпий- ском движении.	приемы при игре в волейбол.	имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.	(нестандартных) ситуациях и условиях.	
	39	Волейбол.	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.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	40	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя 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 упрощенным правилам.	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 волейбола.	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

41	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
42	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	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 жесты судей при игре в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
43	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Комплекс 3.

			во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол.	упорство в достижении поставленных целей.	
	44	Волейбол.	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	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.	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
	45	Волейбол.	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. Прямой нападающий	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплекс 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 передачи. Игра по упрощенным правилам.	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.	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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
	47	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	48	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком тех-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объектив-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, на-	Комплекс 3.

			во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	ную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов при игре в волейбол.	ходить с ними общий язык и общие интересы.	
	49	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	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.	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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
	50	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных (нестандартных)	Комплекс 3.

						своих одноклассников при выполнении технических приемов при игре в волейбол.	ситуациях и условиях.	
	51	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приемов при игре в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	52	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	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.	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

Кроссовая подготовка.	53	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при беге по пересеченной местности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
	54	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать горизонтальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.

55	Бег по пересеченной местности.	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 деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
56	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
57	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Комплекс 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.	ними общий язык и общие интересы.	
	58	Бег по пересеченной местности.	Бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.
Легкая атлетика.	59	Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; произво-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах ува-	Комплекс 4.

			Развитие скоростных качеств.	передачу эстафетной палочки.		дить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	жения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	60	Спринтерский бег.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). 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.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
	61	Спринтерский 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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.

	62	Спринтерский 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.	Комплекс 4.
	63	Спринтерский 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 координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	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 доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.
	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.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать различие видов спорта по достижению результатов.	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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.

65	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в высоту.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
66	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Деление видов спорта по признакам.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать деление видов спорта по признакам.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
67	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие между участниками и болель-	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Комплекс 4.

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