

Рассмотрено на
заседании МО
учителей и общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол №_____
от _____ 2018г.

Утверждаю
Директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М. Костина
Приказ №_____
от _____ 2018г.

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

Программа
по физической культуре
в 8 классе
на 2018-2019 учебный год

Составитель: Кочнев Андрей Васильевич,
учитель физической культуре
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск
2018

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 условиями (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: 102.

Количество часов в неделю: 3.

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	75
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	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	ИТОГО	102

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

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

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

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

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

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

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

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

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

В содержание учебной программы включен **«Олимпийский» образовательный модуль** по физической культуре для 8 класса, разработанный Российским международным олимпийским университетом с целью формирования у обучающихся полного представления об олимпийском движении и индустрии спорта. Виды спорта на воде. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) (получение спортивных разрядов; уровень и категория соревнований; значение классификации для спортсменов). Первые зимние Олимпийские игры. Параолимпийское движение. Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте. Спортивные ритуалы в различных видах спорта. Роль ритуалов перед началом соревнований. Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования,

которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об их соответствии возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижениях;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного меро-приятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные **результаты освоения физической культуры**. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

6 области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. - М.: Просвещение, 2016.

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва СБ. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010.-400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов МБ. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95 с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя).
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.
11. Степанов П.В., Сизяев СВ., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.
12. Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». V-XI классы. - М.: Дрофа, 2008.
13. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
пНр:/Лллллл/.зсг1оо1.ес1и.ги	Федеральный российский общеобразовательный портал
Бир:/Лллллл/.ес1и.ги	Федеральный портал «Российское образование»
Г1йр:/Лллллллкт.ги	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
пИр:/Ллллллллигок .ги	Образовательный портал «Учеба»
г1Йр:/Лллллл/.игок1.пе1/с1осТ 2си11.г 1т	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
1йр:/Ллллллл/.соипег.согп.ги	Электронный журнал «Курьер образования»
пМр:/Ллллллл/.уез{гнк.ес1и.ги	Электронный журнал «Вестник образования»
Г1йр:/Ллллллл/.15ер1етЬег.ги	Издательский дом «1 сентября»
Г1Йр:/ЛлЛлЛл/.5ОУзрогт.12с1а1.ги	Издательский дом «Советский спорт»
пНр:/Леасг1ег.Тю.ги	Федерация Интернет-образования
Г Мр:/Ллллллл/.ги531а1оип5т.ги	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
Ийр://ИЬ.зрог1ес1и.ги	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
Нир://ПЬ.зро 1ес1и.ги/рге5зЛрТк	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
пйр://пгпз1т.доу.ги	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
М1р:/ЛлЛлЛл/.Й2киКигаУ5Г1ко1е.ги	Сайт «Физическая культура в школе»
пйр:/Лллллллзг1ко1а-рге55.ги	Журнал «Физическая культура в школе»
Г1Йр:/Яео1ера1боок.ги/про ес15/5рог1/5рогШт1	Федеральный справочник «Спорт России»

Технические средства обучения и учебное оборудование:

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел про-, граммы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/з
					предметные	метапред-метные	личност-ные	
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 бега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 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 техники спринтерского бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 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-	Ком-плекс 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 «Лапта». 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 «Лапта». 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 «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.	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 «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. 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 «Лапта». 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. 1с	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ.	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.	Ком-плекс 1.
	17	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 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 прыжком.	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 соперничества.	Ком-плекс 1.
	18	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных	Выполнять технику бега по пересеченной мест-	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять положительные качества лич-	Ком-плекс 1.

			прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по кроссу.	ности с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников.	ности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	19	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать 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 прыжком.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
	20	Бег по пересеченной местности.	Бег (4 км) по пересеченной местности на результат. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности на результат. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.

Гимнастика.	21	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.	Ком-плекс 1.
	22	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.	Ком-плекс 1.
	23	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, тру-	Ком-плекс 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.	долюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
	24	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.	Ком-плекс 2.
	25	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 соревнователь-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах ува-	Ком-плекс 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 соперничества.	
	26	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.
	27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнутой 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.

	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 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.	Ком-плекс 2.
	29	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.	Ком-плекс 2.
	30	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-	Ком-плекс 2.

			Правила соревнований по гимнастике.			опыта; производить оценку техники опорного прыжка одно-классников.	дартных) ситуациях и условиях.	
	31	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.	Ком-плекс 2.
	32	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.	Ком-плекс 2.
	33	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-	Ком-плекс 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 соперничества.	
	34	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 в три приема.	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.
	35	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.			
	36	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 и 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.	Ком-плекс 2.
	37	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 уп-	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-	Ком-плекс 2.

					ражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	при выполнении акробатических упражнений.	мощи и соперничества.	
	38	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.	39	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.

	40	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.	Ком-плекс 3.
	41	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.	Ком-плекс 3.
	42	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	Ком-плекс 3.

			рошенным правилам. Параолимпийское движение.	действия в условиях учебной деятельности. Знать о параолимпийском движении.	приемы при игре в волейбол.	имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.	(нестандартных) ситуациях и условиях.	
	43	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.
	44	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 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.

	45	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.
	46	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.
	47	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.	
	48	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.
	49	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 соперничества.	
	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.	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.	Ком-плекс 3.
	51	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.	Ком-плекс 3.
	52	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-	Ком-плекс 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.	
	53	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.
	54	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 своими эмоциями в различных (нестандартных)	Комплекс 3.

						своих одноклассников при выполнении технических приемов при игре в волейбол.	ситуациях и условиях.	
	55	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.
	56	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.

	57	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.
Спортивные игры.	58	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.
	59	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на ос-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс 3.

			места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Применять технические приемы при игре в баскетбол.	новые освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приемов при игре в баскетбол.	поставленных целей.	
	60	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 3.
	61	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной от	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические	Планировать собственную Деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Ком-плекс 3.

			плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	приемы при игре в баскетбол.		доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
	62	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
	63	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.

	64	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.
	65	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
	66	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в дви-	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Произ-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Комплекс 3.

			жении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технические приемы при игре в баскетбол.	водить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	67	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	68	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять, технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

	69	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.
	70	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
	71	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападе-	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на ос-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс 3.

			ние со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Применять технические приемы при игре в баскетбол.	нове освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	поставленных целей.	
	72	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.	Ком-плекс 3.
	73	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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 соперничества.	Ком-плекс 3.

	74	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
-	75	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	76	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Комплекс 3.

			бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	находить с ними общий язык и общие интересы.	
	77	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 3.
	78	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок с	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Произ-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Ком-лл экс 3.

			сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей в баскетболе.	технические приемы при игре в баскетбол.	водить само-оценку технических приемов игры в баскетбол.	различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	79	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
	80	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	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.

	81	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.
	82	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать приемы самоконтроля.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
	83	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отби-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Комплекс 4.

			движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	рать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	упорство в достижении поставленных целей.	
Кроссовая подготовка.	84	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.
	85	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 соперничества.	Комплекс 4.

	86	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.
	87	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыги-вание». 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.
	88	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Комплекс 4.

			упражнения. Спор- тивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	выносливости и коорди- нации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	вертикальных препятствий.	их в игровой и соревнова- тельной дея- тельности.	ними общий язык и общие интересы.	
	89	Бег по пересе- ченной местно- сти.	Бег (19 мин.) по пере- сеченной местности. Преодоление верти- кальных 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 пре- одолением вертикальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в про- цессе ее вы- полнения. Производить самооценку техники бега по пересе- ченной мест- ности.	Активно включаться в общение и взаимодей- ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопомощи и сопережи- вания.	Ком- плекс 4.
	90	Бег по пересе- ченной местно- сти.	Бег (19 мин.) по пере- сеченной местности. Преодоление верти- кальных препятствий прыжком. ОРУ. Спе- циальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Спортивные ритуалы в различных видах спорта.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия прыжком. Проявлять качества выносливости и коорди- нации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с пре- одолением вертикальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнова- тельной дея- тельности.	Проявлять положи- тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестан- дартных) ситуациях и условиях.	Ком- плекс 4.

	91	Бег по пересеченной местности.	Бег (20 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 прыжком. 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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4.
	92	Бег по пересеченной местности.	Бег (4 км) по пересеченной местности. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия прыжком. 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.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 4.
Легкая атлетика.	93	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-	Ком-плекс 4.

			Развитие скоростных качеств.	передачу эстафетной палочки.		дить само-оценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	жения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
	94	Спринтерский бег.	Низкий старт (ЗСМ-0 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.
	95	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.

	96	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.
	97	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.
	98	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.

	99	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.
	100	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.
	101	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.	
	102	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 скоростно-силовых 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.