

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
В.В. Сивилова
« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
О.В. Николаева
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
О.В. Николаев
31 АВГ 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
8 КЛАССА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составил:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Николаев Эдуард Владимирович

Хорошово 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплении 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, о соответствии их 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 пере движений;
- 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 освоения физической культуры

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 дисциплинированности 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 мероприятия, 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.

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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В 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, аргументировано 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;
- способность повышать функциональные возможности основных систем организма для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения, обучающиеся 8 класса на уровне основного общего образования:

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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

Обучающийся 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков и на самостоятельном изучении) 9 ч

8 класс

Физическая культура (основные понятия).

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения (1 ч).
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (1 ч).

Физическая культура человека.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (1 ч). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма (1 ч). Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления (1 ч).
Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе (1 ч).

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка (1 ч).

История физической культуры.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика (1 ч).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности (1 ч).

Спортивные игры: ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Помощь в судействе).

Гимнастика с элементами акробатики: ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

Легкая атлетика: ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения).

Лыжная подготовка: ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами).

Плавательная подготовка: ТБ (Техника безопасности при занятиях плаванием. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

Элементы единоборств: ТБ (Правила техники безопасности при занятиях. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи).

Практическая часть (способы двигательной (физкультурной) деятельности). В каждом разделе имеются контрольные упражнения на результат, на технику.

8 класс

Спортивные игры – 33 ч

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра в стритбол и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Ритмика.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика – 30 ч

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м., стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки - с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-ти минутный бег, медленный бег, длительный бег, с изменением направления по сигналу, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 17 ч

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Плавательная подготовка -1 ч

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Промежуточная аттестация – 1 ч

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (№ 1, 2, 22, 31, 49, 69, 77, 89, 94) /9/	
2	Легкая атлетика	30	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Спортивные игры /Подвижные игры/	33	
5	Лыжная подготовка	16	
6	Плавательная подготовка	1	
7	Промежуточная аттестация (тестовая работа)	1	
Количество часов		99	

Распределение учебных часов по видам деятельности

<i>Первая четверть (27ч.)</i>	Легкая атлетика (21 ч.) В том числе КУ - 15	Волейбол (6 ч.) В том числе КУ - 4	-
<i>Вторая четверть (21ч.)</i>	Волейбол (3 ч.) В том числе КУ - 1	Гимнастика (18ч.) В том числе КУ - 7	-
<i>Третья четверть (30ч.)</i>	Лыжная подготовка (17ч.) В том числе КУ - 13	Волейбол (4ч.) В том числе КУ - 3	Баскетбол (9ч.) В том числе КУ - 3

Четвертая четверть (21ч.)	Баскетбол (11ч.) В том числе КУ - 9	Легкая атлетика (10 ч.) В том числе КУ - 11	-
---------------------------	--	--	---

КУ – контрольные упражнения

На преподавание предмета физическая культура в 2022-2023 учебном году по учебному плану отводится в 8 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 8 классе 30 часов;
- на спортивные игры в 8 классе 33 часа (изучается две спортивной игры волейбол с 22 по 30, с 66 по 69 уроки (13 часов), баскетбол с 70 по 89 уроки (20 часов));
- на гимнастику в 8 классе 18 часов;
- на лыжную подготовку в 8 классе 17 часов;
- по плавательной подготовке в 8 классе 1 час;
- промежуточная аттестация 1 час.

Настольный теннис, шашки, шахматы включены в раздел спортивных игр (для обучающихся, имеющих ограничения физической нагрузки и т.д.).

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

3. Тематическое (календарно-тематическое) планирование (приложение №1)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (приложение №1)

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол -во часов в	Элементы содержания /Контрольные упражнения – <u>66/</u> Основы знаний в процессе уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся /предметные результаты/	УУД	Личностные результаты	Плановые сроки прохождения /корректировка/
					Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный		
1	2	3	4	5	6	7	8
І Четверть (27 часов)							
Легкая атлетика (21 час)							
1	Инструктаж по ТБ. Составление и проведение индивидуальных	1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на	Понимание роли и значения индивидуальн	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных	Освоение техники низкого старта. Понимать роль	1.09

	занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.		развитие основных систем организма. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	ых занятий на развитие систем организма. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	и значение занятий физической культурой.	
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Быстрый бег на месте.	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). СБУ. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать о ВФСК ГТО.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	4.09
3	Прыжок в длину с места	1	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	6.09
4	Стартовый разгон, скоростной бег. Спринтерский бег 30м	1	СБУ. Упражнения специальной разминки (УСР). Стартовый разгон, скоростной бег до 60 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	8.09
5	Стартовый разгон и скоростной бег. Высокий	1	Равномерный бег. СБУ. УСР. Стартовый разгон и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	11.09

	старт – контроль на технику		Высокий старт – контроль на технику	усилие в беге.	решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
6	Эстафеты, встречная эстафета. Динамометрия	1	Равномерный бег. СБУ. УСР. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Круговая тренировка. Динамометрия	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Усвоить бег с ускорением. Определить уровень силы кисти.	13.09
7	Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	15.09
8	Встречная эстафета. Передача эстафеты – контроль на технику.	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	18.09
9	Прыжки в длину с разбега. 6-ти минутный бег	1	Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	20.09
10	Бег с изменением направления по сигналу.	1	УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	Уметь выполнять прыжки с	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать	Овладеть техникой прыжка.	22.09

	Прыжок с места, с разбега.		отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	разбега.	познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
11	Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.	1	Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть техникой прыжка.	25.09
12	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с разбега	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.	27.09
13	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Подтягивание на перекладине	1	СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень силовых способностей.	29.09
14	Бег с изменением направления. Прыжки в высоту. Бег 2000м (без учета времени)	1	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Челночный бег. Прыжки в высоту. Бег 2000м (без учета времени)	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень общей выносливости.	2.10
15	Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с разбега	1	СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. СБУ. УСР. Челночный бег. Круговая тренировка. Прыжок в высоту с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.	4.10

16	Броски и толчки набивных мячей. Метания.	1	СБУ. УСР.СУ. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	6.10
17	Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3x10м	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Челночный бег 3x10м	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	9.10
18	Метание мяча в цель. Метание мяча с разбега на дальность	1	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	11.10
19	Метание гранаты. Метание мяча в цель	1	Равномерный бег. СБУ. ОРУ. Метание гранаты. Метание мяча в цель	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	13.10
20	Метание гранаты Бег с преодолением препятствий.	1	Равномерный бег. СБУ. ОРУ. СУ. Метание гранаты. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Овладеть техникой	16.10

			Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	передачи и ловлю мяча.	обращаться за помощью	метания.	
21	Преодоление препятствий.	1	СБУ. ОРУ с мячами. СУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику передач мяча.	18.10
Спортивные игры 33 часа: Волейбол (6 часов)							
22	ТБ. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	ТБ. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	20.10
23	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	23.10
24	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой. Прыжки со скакалкой за 30с.	1	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-	25.10

			передачи мяча над собой. Прыжки со скакалкой за 30с.			силовой выносливости.	
25	Ознакомление с техникой приема снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	1	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	27.10
26	Разучивание приема снизу. Прямой нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	Разучивание техники выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	
27	Верхняя прямая подача. Выполнение нападающего удара.	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
II Четверть (21час)							
Волейбол (3 часа)							
28	ТБ Ознакомление с техникой верхней подачи мяча,	1	ТБ Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой	Уметь демонстрировать	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Организовывать совместные	

	нападающий удар Прием мяча снизу – контроль на технику.		подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	ать технику приема и передачи мяча	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	
29	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Закрепление нападающего удара.	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
30	Разучивание техники приемов и передач мяча, подачи. Прием подачи. Нападающий удар.	1	Разучивание техники приемов и передач мяча, верхней прямой подачи. Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
Гимнастика (18 часов)							
31	Инструктаж по ТБ. <i>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и</i>	1	Инструктаж по ТБ. <i>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</i> Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	

	телосложения, профилактики утомления.						
32	Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	СБУ. Ритмика. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику висов и упоров	
33	Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Освоить технику висов и упоров	
34	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Контроль на технику.	1	СБУ. СУ. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать гимнастические элементы в целом	
35	Ознакомление с лазанием по канату в два приема.	1	СБУ. СУ. Ознакомление с лазанием по канату в два приема. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества.	

36	Разучивание лазания по канату в два приема.	1	СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение лазания по канату, ОРУ	
37	Закрепление лазания по канату. Стретчинг. Метание набивного мяча	1	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Метание набивного мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей.	
38	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Тест на гибкость	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	
39	Ритмика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове, кувырок назад в полушпагат.	1	СБУ. Ритмика. СУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	

			Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости				
40	Ритмика. Акробатические упражнения. Комбинации.	1	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат. Комбинация элементов. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	
41	Ритмика. Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику. Комбинация элементов.	1	СБУ. СУ. Ритмика. Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику. Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом.	
42	Ритмика. Комбинация элементов. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1	СБУ. СУ. Ритмика. Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом	
43	Вскок в упор присев (ю). Прыжок ноги врозь (д), прыжок согнув ноги (ю) Акробатическая комбинация.	1	СБУ. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев (ю). Прыжок ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90°(козел в ширину, высота 105-110см, конь в ширину 110	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.	

			см) (д), прыжок согнув ноги (ю) (козел в ширину, высота 100-115см). Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.				
44	Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги.	1	СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90°(козел в ширину, высота 105-110см, конь в ширину 110 см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Развитие координационных способностей (Элементы единоборств).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	
45	Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги.	1	СБУ.СУ. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90°(козел в ширину, высота 105-110см, конь в ширину 110 см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Развитие координационных способностей (Элементы единоборств).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ	
46	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.	1	СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	
47	Ритмика. Сгибание,	1	Ритмика. Подтягивание из	Корректировка	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для	Оценивать свои физические	

	разгибание рук в упоре лежа		виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	а техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	качества. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	
48	Ритмика. Работа на тренажерах.	1	Ритмика. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка (Элементы единоборств).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	
III Четверть (30 часов)							
Лыжная подготовка (17 часов)							
49	Инструктаж по ТБ. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i>	1	Инструктаж по ТБ. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i> Построение на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Техника лыжных ходов. Повороты на месте.	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
50	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом.	1	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом. Передвижение по дистанции до 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
51	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте – контроль на технику.	1	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км. Игры на лыжах. Повороты на месте переступанием, махом – контроль на технику.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	

52	Одновременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин.	1	Одновременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	
53	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой» - контроль на технику. Преодоление бугров и впадин.	1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой» - контроль на технику. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
54	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин.	1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
55	Разучивание одновременного одношажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1	Разучивание одновременного одношажного хода – стартовый вариант. Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	
56	Разучивание одновременного одношажного хода – стартовый вариант. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	1	Разучивание одновременного одношажного хода – стартовый вариант. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Разучивание	Оказывать помощь при обморожении	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	

	технику.		техники торможения «плугом». Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.				
57	Разучивание одновременного одношажного хода. Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.	1	Разучивание одновременного одношажного хода – стартовый вариант. Подъем в гору скользящим шагом. Разучивание техники торможения «плугом». Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	
58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом».	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о.	
59	Коньковый ход. Торможение «плугом» - контроль на технику. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Коньковый ход. Торможение «плугом» - контроль на технику. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
60	Коньковый ход. Поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Бег на лыжах 2 км	1	Коньковый ход. Поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Бег на лыжах 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя	

					техники передвижения на лыжах.	типичные ошибки.	
61	Коньковый ход. Поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом - контроль на технику.	1	Коньковый ход. Поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом - контроль на технику. Эстафеты.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: <i>целесолагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
62	Коньковый ход. Совершенствование лыжных ходов. Поворот «плугом» – контроль на технику. Игры на лыжах.	1	Коньковый ход. Совершенствование лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот «плугом» – контроль на технику. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
63	Совершенствование лыжных ходов. Повороты в движении. Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)	1	Совершенствование лыжных ходов. Повороты переступанием в движении, «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах Коньковый ход - контроль на технику.	1	Совершенствование лыжных ходов. Повороты переступанием в движении, «плугом», «упором», «ножницами». Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты. Торможения. Коньковый ход - контроль на технику.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
65	Техника стартов при плавании кролем на груди и спине. Техника поворотов при плавании на		Техника стартов при плавании кролем на груди и спине. Техника поворотов при плавании на груди и спине.	Уметь демонстрировать технику упражнений	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Описывать технику выполнения упражнений.	

	груди и спине.						
Волейбол (4 часа)							
66	ТБ. Закрепление верхней прямой подачи мяча, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	ТБ. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	
67	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Прием подачи. Нападающий удар. Подача мяча – контроль на технику.	1	СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
68	Совершенствование техники приемов и передач мяча, подачи. Нападающий удар – контроль на технику.	1	СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней и нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
69	<i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила.</i>	1	<i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i> СБУ. УСР. СПУ.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	

	<i>символика.</i> Совершенствование техники приемов в волейболе.		Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.			
Баскетбол (9 часов)							
70	ТБ. Стойка игрока; перемещение, остановка, повороты. Правила игры в баскетбол.	1	ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	
71	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча от груди и от плеча.	1	СБУ. УСР. СПУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	
72	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	1	СБУ. УСР. СПУ. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	

			движения и скорости.				
73	Броски мяча двумя руками от груди с места; в движении без сопротивления защитника.	1	СБУ. УСР. СПУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	
74	Сочетание приемов. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.	
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	СБУ. УСР. СПУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	
76	Сочетание приемов. Нападение прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	

			в упоре лежа				
77	Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Броски мяча.	1	Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. СБУ. УСР. СПУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать приемы самоконтроля	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов.	
78	Сочетание приемов ловли, бросков, ведения мяча.	1	СБУ. УСР. СПУ. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	но

IV Четверть (21 час)

Баскетбол (11 часов)

79	ТБ. Сочетание приемов ловли, бросков, ведения мяча. Бросок из-под кольца	1	ТБ. СБУ. УСР. СПУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Бросок из-под кольца	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	
80	Ведения мяча. Сочетание приемов. Ведение мяча –	1	СБУ. СПУ. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	

	контроль на технику.		месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.			но.	
81	Сочетание приемов. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	
82	Вырывание, выбивание мяча. Перехват. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	
83	Перехват мяча. Метание набивного мяча	1	СБУ. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Перехват мяча. Игра «Баскетбол» Метание набивного мяча	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определение уровня скоростно-силовых способностей.	
84	Ведения мяча. Наклон вперед из положения	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Ведения мяча.	Уметь применять в	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику	

	стоя		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)	игре защитные действия	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	игровых действий и приемов самостоятельно. Определение уровня гибкости.	
85	Нападение быстрым прорывом.	1	СБУ. УСР. СПУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	
86	Сочетание приемов. Игра в стритбол.	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	
87	Урок ГТО	1	СБУ. ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Урок ГТО: поднятие туловища из положения лежа за 1 мин., прыжки со скакалкой за 30с.,	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей. Определить уровень координационных способностей. Демонстрировать теоретические знания	

			челночный бег 3х10м)			
88	Сочетание приемов.	1	СБУ. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
89	<i>Водные процедуры. Правила дозировка.</i> и Технико-тактические действия в баскетболе.	1	<i>Водные процедуры. Правила и дозировка.</i> СБУ. ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушных ванн.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Легкая атлетика (9 часов)						
90	ТБ. Низкий старт, высокий старт. Прыжок в длину с места	1	ТБ. Равномерный бег УСР Низкий старт, высокий старт. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
91	Старты из различных И. П. Прыжки. Динамометрия	1	СБУ. СУ. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Динамометрия	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.

92	Высокий старт и скоростной бег. Спринтерский бег 30м	1	СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.
93	Высокий старт, низкий старт и скоростной бег Спринтерский бег 60м Передача эстафеты – контроль на технику..	1	Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м. Передача эстафеты – контроль на технику.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.
94	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе.</i> 6-ти минутный бег	1	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе.</i> Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость, осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости
95	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с разбега	1	УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.

			Прыжок в длину с разбега				
96	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Метание мяча на дальность	1	СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	
97	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине	1	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	
98	Бег с изменением направления по сигналу. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа Подведение итогов.	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	
Промежуточная аттестация (1 час)							
99	Промежуточная аттестация (тестовая работа).	1	Промежуточная аттестация (тестовая работа).	Демонстрировать теоретические знания.			