

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено  
Директор МБОУ «Школа № 113»  
И.А. Воронина  
Приказ № 326 от 31.08.2022 г.

## **Рабочая программа**

<b>Предмет</b>	<i>физическая культура</i>
<b>Класс</b>	<i>8а, 8б, 8в</i>
<b>Учитель</b>	<i>Лукашевич Василий Юрьевич</i>
<b>Используемая литература</b>	<i>Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"</i>

**2022 – 2023 учебный год**

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
(протокол № 1 от 29 августа 2022 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению  
на заседании Педагогического совета  
(протокол № 1 от 30 августа 2022 г.)

## ***1. Пояснительная записка***

Программа по предмету «Физическая культура» для 8-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 8-х классах рассчитана на 70 часов (из расчета 2 часа в неделю, 35 недель). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2021-2022 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 67 учебных часов в 8а, 8б и 8в классах. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"

## ***2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»***

### ***Выпускник научится:***

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

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

– 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 движений);

– 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 в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

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

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

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### ***3. Содержание учебного предмета***

#### **Знания о физической культуре (1 час)**

Олимпийские игры древности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Организация здорового образа жизни (1 часа)**

Показатели здоровья человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 часа)**

Виды физической подготовки. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Методика планирования занятий физической подготовкой. самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (64 часа)**

**Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации) (16 часов)**

**Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча) (30 часов)**

**Спортивные игры (баскетбол, волейбол). Правила и техника игр. Организация соревнований. (18 часов)**

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основной вид учебной деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Отрабатываемые УУД			Дата		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	8 «А»	8 «Б»	8 «В»
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П:</b> обще учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразова ние адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	1.09	1.09	2.09
2.	Техника спринтерского	Повторение техники	Низкий старт (30-40 м).Бег по	Выполняют бег с максимальной	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и	Смыслообразова ние адекватная	7.09	7.09	7.09

	бега. Специальные беговые упражнения.	низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	скоростью 30м.	удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> обще учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)			
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> планирование: выбирать действия в соответствии и с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П:</b> обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных за-	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	8.09	8.09	9.09

					доч.				
4.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. СБУ, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<p><b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> общие учебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	14.09	14.09	14.09
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. СБУ, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<p><b>Р.:</b> планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p><b>П.:</b> общие учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p><b>К.:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях,	15.09	15.09	16.09

						умение не создавать конфликтов и находить правильное решение			
6	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».  Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».  Правила соревнований. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П:</b> <i>обще</i> учебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	21.09	21.09	21.09
7	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные	Овладение умениями организовать	<b>Р.:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности	22.09	22.09	23.09

	«Лапта».	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	образовательную.  <b>П.:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>К.:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения			
8	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности.	<b>Р.:</b> <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  <b>П.:</b> <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  <b>К.:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	28.09	28.09	28.09

					ролей в совместной деятельности				
9	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<p><b>Р.:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p><b>П.:</b> <i>обще учебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p><b>К.:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	29.09	29.09	30.09
10	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	<p><b>Р.:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><b>П.:</b> <i>обще учебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К.:</b> <i>управление</i></p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	5.10	5.10	5.10

		Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	координационные способности.	типичные ошибки.	<i>коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль				
11	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  <b>П.:</b> <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К.:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	6.10	6.10	7.10
12	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	<b>Р.:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <b>П.:</b> <i>обще учебные</i> осознанно строить сообщения в	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровья	12.10	12.10	12.10

		упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	чистоты тела и одежды).	зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры	устной форме. <b>К.:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	сберегающего поведения			
13	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	13.10	13.10	14.10
14	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в различных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и нахо	19.10	19.10	19.10

			х способностей.		<b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	дить выходы			
15	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразова- ние</i> – самооценка на- основе критерие в успешной учебн ой деятельности	20.10	20.10	21.10
16	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> предв- идеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще</i> <i>учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуация х, умение не создав ать конфликтных ситуаций и нахо дить выходы	26.10	26.10	26.10

		разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам.		<b>К: взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию				
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	<b>Р: целеполагание</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <b>П: обще учебные</b> – осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>К: инициативное сотрудничество</b> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач	27.10	27.10	28.10
18	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой	Различают строевые команды, четко выполняют строевые	<b>Р: контроль и самоконтроль</b> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	9.11	9.11	9.11

		одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<b>П:</b> <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания				
19	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	10.11	10.11	11.11
20	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с	Повторить выполнение	Выполнение команды	Повторяют сед ноги врозь (м.),	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать	Развитие мотивов учебной	16.11	16.11	16.11

	гимнастической палкой.	команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	вис лежа, вис присев (д.).	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	деятельности и формирование личностного смысла учения			
21	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	<b>Р.</b> - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.  <b>П.</b> - умение структурировать знания, <b>К.</b> - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	17.11	17.11	18.11

22	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	<b>Р:</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.:</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.:</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	23.11	23.11	23.11
23	Опорный прыжок. Эстафеты.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	<b>Р.</b> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	24.11	24.11	25.11

		силовых способностей		основных систем организма.	осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  <b>К.-</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение				
24	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  <b>П.:</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.:</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	30.11	30.11	30.11
25	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывают технику акробатических упражнений.	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев	1.12	1.12	2.12

	одном колене.	врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	ОРУ в движении. Лаза- ние по канату в два приема. Развитие силовых спо- собностей.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	поиска средств ее осуществления; <b>П.:</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	успешной учебной деятельности.			
26	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Составить комбинации из разученных акробатически х элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн х на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Смыслообразова ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	7.12	7.12	7.12

					адекватно оценивать собственное поведение.				
27	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корригирующих упражнений	<p><b>Р.</b> -формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p><b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,</p> <p><b>К.-</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение</p>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	8.12	8.12	9.12
28	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	<p><b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p><b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,</p>	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	14.12	14.12	14.12

			силовых способностей.	функциональных возможностей основных систем организма.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
29	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	<b>Р.</b> -определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>П.</b> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	15.12	15.12	16.12
30	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> -овладение базовыми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	21.12	21.12	21.12

				из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
31	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	<b>Р.</b> -формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, <b>К.</b> - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	22.12	22.12	23.12

32	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.-</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	28.12	28.12	28.12
33	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	<b>Р.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>П.-</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>К.-</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	11.01	11.01	11.01

		нападающий удар.	удар.						
34	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительны е мероприятия, подвижные игры и т.д.);	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	12.01	12.01	13.01
35	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительны	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.-</b> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	18.01	18.01	18.01

				е мероприятия	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	ситуаций			
36	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	19.01	19.01	20.01
37	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<b>Р.</b> -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <b>П.</b> -	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	25.01	25.01	25.01

		игра.	(2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	самостоятельно	<p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p><b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p>	понимания и сопереживания чувствам других людей			
38	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	<p><b>Р.</b>-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p><b>П.</b>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,</p> <p><b>К.</b>- умение формулировать,</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	26.01	26.01	27.01

					аргументировать и отстаивать своё мнение				
39	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением м. Игровые задания (4 х 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	<b>Р.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>П.-</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>К.-</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1.02	1.02	1.02
40	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением м. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.-</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2.02	2.02	3.02

41	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	<b>Р.</b> -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <b>П.</b> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	8.02	8.02	8.02
42	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их	<b>Р.</b> -формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	9.02	9.02	10.02

				игровой деятельности	межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  <b>К.-</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	и свободе			
43	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.				15.02	15.02	15.02
44	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р. -</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  <b>П. -</b> овладение базовыми предметными и межпредметными	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	16.02	16.02	17.02

					<p>понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>				
45	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	<p>Повторить нижнюю прямую подачу мяча.</p> <p>Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.</p>	<p>Передача мяча над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности</p>	<p><b>Р.</b>-определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><b>П.</b>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p><b>К.</b>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	22.02	22.02	22.02
46	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	<p>Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу.</p> <p>Провести эстафеты, игру по</p>	<p>Передача мяча над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,</p>	<p><b>Р.</b>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p><b>П.</b>- определять наиболее</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и</p>	1.03	1.03	1.03

		упрощенным правилам.	правилам.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	эффективные способы достижения результата; <b>К.</b> -осуществлять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций			
47	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствов ать нападающий удар после пе- редачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.</b> -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <b>П.</b> -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	2.03	2.03	3.03
48	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить такти- ку свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	<b>Р.</b> -формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе	9.03	9.03	10.03

		Провести игру по упрощенным правилам.	колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>П.-</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  <b>К.:-</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе			
49	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	15.03	15.03	15.03

50	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствов ать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательно й деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: форму лировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П:</b> обще учебные: использовать об щие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество ставить в опросы, обращаться за помощью	Смыслообразова ние– адекватная мотивация учеб ной деятельности. Нравственно- этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций	16.03	16.03	17.03
51	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> обще учебные: использовать об щие приемы решения	Смыслообразова ние– адекватная мотивация учебн ой деятельности (социальная, внешняя)	5.04	5.04	5.04

			сопротивлением. Развитие координационны х способностей.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество— ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение				
52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2).Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивление м.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.-</b> осуществлять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	6.04	6.04	7.04
53	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Разучить взаимодействи е двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационны х способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<b>Р.-</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <b>П.-</b>	Развитие этических качеств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной	12.04	12.04	12.04

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей			
54	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением м. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	<b>Р.</b> -формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  <b>К.</b> - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	13.04	13.04	14.04

55	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	19.04	19.04	19.04
56	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. <b>К:</b> инициативное	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	20.04	20.04	21.04

					сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
57	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать быстрый прорыв(3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общие учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	26.04	26.04	26.04
58	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника спринтерского бега.	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общие учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	27.04	27.04	28.04

		Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	скоростных качеств.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
59	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	3.05	3.05	3.05
60	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	4.05	4.05	5.05

		Тестирование - бег 30м.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.</b> - определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.</b> -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			
61	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	10.05	10.05	10.05
62	Бег на результат (60м). Специальные беговые	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределе</i> ние – осознание ответственности за общее	11.05	11.05	12.05

	упражнения.	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	упражнения. Развитие скоростных качеств.	ориентированный на развитие основных физических качеств	<b>П: обще</b> учебные осознанно строят сообщения в устной форме. <b>К: взаимодействующие</b> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения			
63	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р: планирование</b> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П: обще</b> учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов	17.05	17.05	17.05
64	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	<b>Р: целеполагание</b> формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> – выбирать действия в соответствии	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>	18.05	18.05	19.05

		«перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П: обще</b> учебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>К: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью	этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			
65	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р: целеполагание</b> формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П: обще</b> учебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных	24.05	24.05	24.05

		тестирование – бег (1000м).			физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	ситуаций			
66	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<b>Р:</b> <i>целеполагание-преобразовывать</i> практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общие учебные</i> осознанно строят сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	25.05	25.05	26.05
67	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> - овладение базовыми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	31.05	31.05	31.05

		Провести соревнования по легкой атлетике.	упражнения.	качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности				
--	--	---	-------------	--	--	--	--	--	--

