

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. Дубровское

«Рассмотрено»

Руководитель РМО

Шабанов / Шабанов Р.Р.

Протокол № 1

от «26» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Киш Т.В.Кудряцева

Приказ № 50 от
31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

2022– 2023 учебный год

Класс

8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение 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;
- умение 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, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

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, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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 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, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. «Что вам надо знать»

Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
- психические процессы в обучении двигательным действиям.
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Раздел 2. «Базовые виды спорта школьной программы»

Легкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения (овладение техникой спринтерского бега).

- низкий старт до 30м.
- бег с ускорением от 70 до 80м.
- скоростной бег до 70м.
- бег на результат 60м.

Беговые упражнения (овладение техникой длительного бега).

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
- бег на 1500м.

Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.
- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.
- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.
- эстафеты.
- круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.
- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.
- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты.
- старты из различных исходных положений.
- бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре.

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.
- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия

- упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
- правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями.

- измерение результатов.
- подача команд.
- демонстрация упражнений.
- помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика (14 часов)

Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- простые связки.
- общеразвивающие упражнения в парах.
- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).
- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений.

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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.
- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.
- броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
- упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
- страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические.
- правила самоконтроля.
- способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями.

- самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.
- дозировка упражнений.

Волейбол (18 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.
- правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.
- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

- упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.
- упражнение на быстроту и точность реакций.
- прыжки в заданном ритме.
- игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

- эстафеты.
- круговая тренировка.

- подвижные игры с мячом.
- двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.
- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.
- позиционное нападение и изменением позиций.

Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника приема и передачи.
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи мяча, прием, удар).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.
- правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по волейболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

Лыжная подготовка (18 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история лыжного спорта. Основные правила соревнований.

- одежда, обувь и лыжный инвентарь.
- правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- коньковый ход.
- торможение и поворот «плугом».
- прохождение дистанции 4,5 км.
- игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания.

- правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
- техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол (25 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.
- правила техники безопасности.

Овладение техникой 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, ускорения).

Освоение ловли 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.

Освоение техники 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.

Освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.
- броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.
- вырывание и выбывание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).
- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
- нападение быстрым прорывом (3:2).
- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.
- совершенствование психомоторных способностей.

Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.
- тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре баскетбол.
- правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по баскетболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

Раздел 3. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»

Способы двигательной деятельности.

- основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

- гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
- сила: упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.
- быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- выносливость: упражнения для развития выносливости.
- ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты УУД			Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
1	2	3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2
Легкая атлетика (16 часов)							
1	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.	1	Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
2	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 30м.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.		

3	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений .</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
4	Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости.	1					
5	Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения.		
6	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	1	Знать правила поведения тестирования бега 60м.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
7	Бег в равномерном темпе (м: до 20мин, д: до 15 мин). Развитие выносливости.	1	Описывать технику выполнения длительного бега.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе (м – 20мин, д – 15 мин)</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

8	Развитие выносливости. Бег на 1500м.	1	Уметь выполнять технику длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> тестирование бега на 1500м.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.	1					
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование. 10 часовка	1					
12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях		
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1					
14	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.	1					
15	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	1	Демонстрировать технику длительного бега до	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Формировать навык систематического наблюдения за своим		

16	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1	15 мин, скоростные способности.	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
Гимнастика (14 часов)							
17	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
18	Строевые упражнения.	1					
19	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		
20	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	1					
21	Комбинации из акробатических упражнений.	1	Демонстрировать акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		
22	Комбинации из акробатических упражнений.	1					

	Развитие гибкости.			необходимую информацию.	свободе.		
23	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	1		<i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных акробатических упражнений			
24	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.		
25	Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание.	1		<i>Познавательные:</i> проходить тестирование отжимание, подтягивание.			
26	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
27	Развитие скоростной выносливости.	1	Знать правила поведения тестирования прыжки со скакалкой за 30сек., прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыжки через скакалку за 30 сек, прыжок в длину с места.	Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену.		
28	Развитие координационных способностей.	1	Знать технику выполнения челночного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Формировать эстетические потребности, уметь		

	Челночный бег 3x10м.		3x10м.	коммуникации. <i>Регулятивные</i> : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнение техники челночного бега 3x10м.	управлять своими эмоциями.		
29	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1	Уметь выполнять упражнения на гибкость	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнение упражнений на гибкость.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	Владеть навыками выполнения силовых упражнений.	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные</i> : выполнение эстафет на развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями.		
Волейбол (18 часов)							
31	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.	1	Демонстрировать стойки и перемещения.	<i>Коммуникативные</i> : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

32	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными (скрестными) шагами боком, лицом и спиной вперед.	достижении поставленной цели.		
33	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	1	Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения и во встречных колоннах.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.		
34	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.	1					
35	Отбивание мяча кулаком.	1	Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку, отбивать мяч кулаком.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнение передачи мяча над собой на точность и через сетку, отбивание мяча кулаком.	Развитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
36	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1					
37	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	Демонстрировать выполнение нижней прямой подачи через сетку, принимать подачу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнение нижней прямой подачи, правильно принимать подачу.	Формировать и проявлять положительных качеств личности.		
38	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке.	1					
39	Прием подачи. Нижняя прямая	1					

	подача мяча.						
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар.</p>	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
41	Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке.	1					
42	Прямой нападающий удар через сетку.	1					
43	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники.	<p><i>Коммуникативные:</i> сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
44	Развитие координационных способностей в волейболе.	1					
45	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	Знать прохождения станций круговой тренировки, правила подвижных игр с мячом.	<p><i>Коммуникативные:</i> сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение круговой тренировки, подвижные игры с мячом.</p>	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
46	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных	<p><i>Коммуникативные:</i> сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего</p>	Развивать отзывчивость, сочувствие к другим людям, формирование установки на		

47	Позиционное нападение игроков.	1	элементов: прием, передача, удар.	двигательного опыта. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого. <i>Познавательные:</i> закрепление тактики свободного нападения.	безопасный, здоровый образ жизни			
48	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1						
Лыжная подготовка (18 часов)								
49	ТБ. История лыжного спорта. Передвижения на лыжах.	1	Знать ТБ, основные правила соревнований, уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.			
50	Освоение техники лыжных ходов.	1						
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры на лыжах.	1						
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 1 км.	1						
54	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Демонстрировать технику конькового хода.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения			

55	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1		по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход, знать правила игр на лыжах, повторить подъем в гору скользящим шагом.	техники передвижения на лыжах.		
56	Коньковый ход. Передвижение на лыжах.	1					
57	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом», преодоления бугров и впадин.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
58	Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.	1		<i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот «плугом», повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			
59	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1					
60	Торможение и поворот «плугом».	1	Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
61	Поворот на месте махом. Игры на лыжах.	1		<i>Познавательные:</i> выполнять поворот на месте махом, знать правила игр на лыжах, проходить дистанцию 1 км.			
62	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	1					
63	Развитие выносливости.	1	Уметь правильно выполнять технику	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Взаимодействовать со сверстниками в процессе		

	Передвижение на лыжах.		передвижения на лыжах.	содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> развивать выносливость ранее изученными способами передвижения, знать правила игр на лыжах.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
64	Передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1					
65	Развитие скорости. Эстафеты на лыжах.	1					
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на лыжах 2 км.	1					
Баскетбол (25 часов)							
67	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1	Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения, остановки и повороты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
68	Стойки игрока и перемещения.	1					
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге).	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять правильно ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1					

71	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1					
72	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
73	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1					
74	Ведение мяча. Развитие ловкости.	1					
75	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в движении, в прыжке (после ведения или ловли) с пассивным противодействием.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча с различных точек, с места и в движении, в прыжке, одной и двумя руками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
76	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1					
77	Броски мяча на месте и в движении, в прыжке.	1					
78	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1	Демонстрировать перехват мяча, уметь выполнять: комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; знать тактику игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять технику владения мячом, развивать координационные способности, взаимодействие игроков в нападении и защите.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
79	Перехват мяча.	1					

80	Вырывание и выбывание мяча.	1					
81	Позиционное нападение.	1					
82	Нападение быстрым прорывом.	1					
83	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
84	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1					
85	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,		

			ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	учения. <i>Познавательные</i> : выполнять индивидуальную технику защиты, технику владения мячом, развивать координационные способности, знать правила игры в стритбол., выполнять тестирование прыжок в длину с места.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
86	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1					
87	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1					
89	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Демонстрировать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	<i>Коммуникативные</i> : устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные</i> : выполнять индивидуальную технику защиты, технику владения мячом, развивать координационные способности, знать правила игры в стритбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
90	Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2.	1					

91	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1					
Легкая атлетика (14 часов)							
92	ТБ. Кроссовая подготовка.	1	Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, проходить тестирование в беге на 1500м.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
93	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	1					
94	Кроссовый бег до 15 мин.	1					
95	Бег на 1500 м. Тестирование	1					
96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1	Уметь соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием,		

97	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.	1	технику высокого старта.	цель. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 30м с высокого старта.	величиной физических нагрузок.			
98	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Уметь соревноваться в беге на 60м.	<i>Коммуникативные</i> : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
99	Скоростной бег. Тестирование бег 60м.	1						
100	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
101	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1						
102	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1						