


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

ПРИНЯТО
на заседании
Методического совета
МАОУ «Гимназия №4
имени братьев Каменских»
г.Перми
Протокол №1
«30» августа 2019г

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УР Гиляшева Л.А. 
«9» сентября 2019г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Гимназия
№4 имени братьев
Каменских» г.Перми
Дьякова Т.М. 
«9» сентября 2019г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

8 АБ класс

2019-2020 уч.год

Количество часов:
68 часов, 2 часа в неделю
Уровень программы: базовый
Составитель: Тузов В. И.

**«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
В.И. Ляха, А.А. Зданевича**

Пермь, 2019г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	8
	Итого	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

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

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

Легкая атлетика (12 часов)

1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1нед сент		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. Рассказы вают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выб-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смысл ообразо-вание– адеква-тная мотива-ция уче-б-ной де-ятель-ности. Нравст-венно-этическ-ая ориента-ция – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорны
----	--	--------------	--	--	---	--	---	--

								х ситуа ций
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смысл ообразован-ие– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафет	Выполняют бег с максимальной скоростью	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и	Нравственно-этическая ориента

	- бег 30м.			палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	ный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ю 30м.	формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	ция – умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, 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 ю 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –

								умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, 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.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуа

								циях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	3 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
7.	Техника	3		Обучение	Прыжок в	Применя	Р: планирование –	Смыслообраз

	прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	нед сент		технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	ют прыжковые упражнения. Соблюдать правила безопасности при метании..	определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	оценка – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Выполняют прыжок в длину с разбега;	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование –	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества

	Метание мяча. Тестирование – подтягивание.			теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провеститестирование по подтягиванию.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	метають мяч в мишень и на дальность.	предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	ва в разных ситуациях
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-	Выполняют прыжок в длину с разбега; метають мяч в мишень и на	Р: <i>целеполагание-преобразовывать</i> практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь

				шагов. ОРУ.	6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения	дальност ь.	задавать вопросы, формулировать свою позицию	сберегающего поведения
10	Прыжок в длину на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбираю т индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</i>
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	Выбираю т индивидуальный режим физической нагрузки,	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	<i>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая</i>

				Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Правила соревнований. Развитие выносливости .	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативно</i> и <i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать

					соревнований. Развитие выносливости .	жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	задавать вопросы, формулировать свою позицию	нормам здоровье сберегающего поведения
Знания о физической культуре (1 час)								
13	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями и	3 нед окт		Ознакомиться с правиламисоблю дения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями и (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладени е умениям и организо вать здоровьес берегаю щую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	Р: <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в образовательн ую. П: <i>общеучебные</i> осо знанно строить сообще ния в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределе ние</i> – осознание ответственнос ти за общее благоп олучие, готовность сл едовать нормам здоровье сберегающего поведения

						зарядка, оздо- ровитель ные мероприя тия, подвижн ые игры		
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
14	ИОТ при проведении 3 занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	3 нед окт		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 и игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
15	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во	Описывают технику изучаемых игровых	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в

	над собой во встречных колоннах.			и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваиваю т их самостоятельно	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
16	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		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	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразовани</i> е – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
17	Техника передачи мяча	4 нед		Совершенствовать	Стойки и передвижения	Осуществлять	Р: оценка – устанавливать	Развитие мотивов

	над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	окт		передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
18	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	5 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию

				перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		<i>учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	
19	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 нед нояб		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. 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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
Гимнастика (18 часов)								

20	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед нояб		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.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в измененной ситуации поставленных задач
21	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> –	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

							задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
22	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различаю строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Строевые упражнения. Выполнение	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на	Выполнение команды «Прямо!».	Различаю строевые	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять	Формирование установки на

	комбинации на перекладине.			перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Повороты направо, налево в движении.	команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подьём переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	безопасный, здоровый образ жизни
24	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

							<p>понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
25	<p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.</p>	3 нед нояб		<p>Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.</p>	<p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис</p>	<p>Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

						присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.		
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	4 нед нояб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						сти, состояни е здоровья и режим учебной деятельн ости;	собственное поведение и поведение окружающих	справедливост и и свободе
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

						возможностей основных систем организма.	отстаивать своё мнение	
28	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	4 нед нояб		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	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

					способностей.		собственное поведение.	
29	Опорный прыжок. Эстафеты.	5 нед нояб		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.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

30	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5 нед нояб		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 умениям и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - 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
31	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на	Уметь демонстрировать выполнение прыжка	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

				бокoм с поворотом на 90e. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	90e. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
32	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					СИЛОВЫХ способностей.	ии из числа разученных упражнений.	существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
33	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

							собственное поведение и поведение окружающих	
34	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических 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, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

						а.		
35	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	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 комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояния	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- 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

						здоровья		
36	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	3 нед дек		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 комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
37	Выполнение на оценку акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					<p>колоне. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.</p>	<p>ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	
Лыжная подготовка (8 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.								
38	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного	2 нед янв		<p>Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать</p>	<p>Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений</p>

	двухшажного хода.			попеременного двухшажного хода.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
39	Совершенство вать технику одновременно го двухшажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					качеств.		деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
40	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямо го нападающего удара.	2 нед янв		Совершенствоват ь 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 поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывани я мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Расширен ие двигатель ного опыта за счет упражнен ий, ориентир ованных на разви тие основных физическ их качеств, по вышение функцио нальных возможно стей организм	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельн ости и личной ответственнос ти за свои поступки на основе представлени й о нравственных нормах, социальной справедливост и и свободе

						а.		
41	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	3 нед февр		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 и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- 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
42	Совершенствование техники спусков и подъемов.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Разв	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Раз	Изучают историю волейбола. Овладевают основны	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				тие скоростной выносливости.	вение скоростной выносливости .	ми приемам и игры в волейбол.	Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
43	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременно го одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременно го бесшажного хода. Техника попеременно го двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

							формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
44	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	4 нед февр		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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
45	Техника конькового	5 нед		Совершенствовать технику	Коньковый ход. Проход	Овладение	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельн

	хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	февр		конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	ение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	основами технических действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта	достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ости и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46	Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
47	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1 нед март		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 (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Знания о физической культуре (1 час)

48	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	2 нед март		Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- 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
49	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача	Овладение основами технических действий, приемами и	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

	задания (4 x 4).				одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Учебная игра.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	й о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

						их качеств	сов-местной деятельности	
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	3 нед март		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, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
52	Бросок одной рукой от плеча в движении с	3 нед март		Разучить позиционное нападение со сменой	Бросок одной рукой от плеча в движении с	Овладение основами технических	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	сопротивлени ем. Позиционное нападение со сменой места.			места. Совершен ство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	сопротивлени ем. Развитие координацион ных способностей.	ких действий, приёмам и и физическ ими упражнен иями из базовых видов спорта,у мением ис- пользова ть их игровой деятельн ости	деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо- выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю- щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	ти за свои поступки на основе представлени й о нравственных нормах, социальной справедливост и и свободе
--	---	--	--	---	--	---	---	---

Знания о физической культуре (1 час)

53	Комплексы упражнений для формировани я правильной осанки с учетом индивидуальн ых	3 нед март		Разучить компле ксы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического	Комплексы упражнений для формировани я правильной осанки с учетом индивидуальн ых			
----	---	------------------	--	--	---	--	--	--

	особенностей физического развития.			развития.	особенностей физического развития.			
Волейбол (6 часов).								
54	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		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	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
55	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	5 нед март		Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Овладение основами технических	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

	упрощенным правилам.			над собой во встречных колоннах.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

					правилам.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	спорных ситуаций
57	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенствовать нападающий удар после передачи. 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.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

58	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 нед апр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- 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
59	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1 нед апр		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 физической	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						ими упражнен иями из базовых видов спорта, умением ис- пользова ть их игровой деятельн ости	понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про- цессами. К. - осуществлять вза- имный контроль в совместной деятельности	
Легкая атлетика (9 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).								
60	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерског о бега.	1 нед май		Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техник и низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполня ют бег с максимал ьной скорость ю 40-50м.	Р: целеполагание: форм улировать и удержива ть учебную задачу; планирование – выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло- виями ее реализации. П: общеучебные: испол зовать общие приемы решения постав- ленных задач; определ ять и кратко	Смыслообраз ова-ние– адекватная мотивация уче б- ной деятель- ности. Нравственно- этическая ориентация – умение избег ать конфликтов и находить вых

				эстафетной палочки).	Развитие скоростных качеств.		характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	оды из спорных ситуаций
61	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1 нед май		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 ю 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотруди-чество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
62	Бег по дистанции	2 нед		Повторение техники бега по	Низкий старт (30-40 м). Бег	Выполняют бег с	Р.- формирование умения планировать,	Развитие навыков

	(70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	май		дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 60м.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	2 нед май		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	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

							отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
64	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
65	Техника прыжка в высоту с 11-	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых	Расширение двигатель	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии	<i>Самоопределение</i> – осознание сво

	13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.			с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	ного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	ии с поставленной задачей и условиями ее реализации и П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	ей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
66	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор	Расширение двигательного опыта за	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности

	– бег (1000м).			«перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативно и сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	ности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-	Расширение двигательного опыта за счет	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообще	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благоп

				13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	ния в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	олучение, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
68	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. 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	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						функцио нальных возможно стей основных систем организм а	деятельности	
--	--	--	--	--	--	---	--------------	--

Перечень учебно-методического обеспечения **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 87 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.
Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо
Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;