

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда
МОУ СП №18

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
технологии, физической культуры, музыки,
обж и изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО
Скачкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

методист
Скачкова Н.В.
Протокол №1

от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СП №18
Савенко Ж.В.
Приказ № 14 от 01.09 2022г.

Рабочая программа

учебного курса
по физической культуре
для 8 классов
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Кириллин Артем Андреевич

Волгоград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Дяха «Физическая культура 8 – 9 классы»/Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. А также на основе:

1. Примерной (типовой) учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Дяха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
2. В соответствии с приказом МО и Н РТ «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательными учреждениями РТ» от 29.04.2010г. №1763/10.
3. Приказа МО и Н РТ №4154/12 от 09.07.12 г. «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РТ, реализующих программы начального основного общего образования».
4. Приказа МО и НРФ от 18.10.2010г. ИК-1494/19. «О введении третьего часа физической культуры».
5. В соответствии с требованиями к программам общего образования, утвержденными приказом Министерства Образования РФ от 09 марта 2004 г. №1312.

6. Письмом Министерства образования РФ, от 31.10 2003 г. № 13-51-263\123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», учебного плана школы на 2013-2014 учебный год.

Изучение физической культуры основного (общего) образования направлено на достижение следующей цели:

- Формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организация активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды.

Методы обучения

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, опрос, сообщение.
2. Объяснительно-иллюстративный метод.
3. Наглядные методы: метод иллюстраций, демонстраций.
4. Репродуктивный метод.
5. Практические методы: тренировочные упражнения, тесты.
6. Проблемный метод.

Планируемые результаты обучения

В результате изучения физической культуры ученик 8-го класса должен знать/понимать:

Знать:

- Основные направления развития физической культуры в обществе, их задач и форм организации.
- Историю развития и характеристику спорта, избранных видов спорта, олимпийского движения.
- Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
- Гигиеническое значение гимнастики, занятий по лыжной подготовке.
- Прикладное значение плавания, туризма.
- Первая помощь во время занятий физической культурой.

Уметь:

- Владеть техникой спринтерского бега.
- Владеть техникой длительного бега.
- Владеть техникой метания малого мяча на дальность и в цель.
- Выполнять строевые упражнения, различать строевые команды.
- Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте, в движении и с предметами.
- Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики, упражнения в равновесии, лазанье.
- Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.
- Играть по упрощённым правилам в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.
- Преодолевать туристическую пологу препятствий, плавать.
- Владеть способами набождения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
- Формировать культуру движений.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Физическая

культура

—

социальной

деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это

часть

культуры,

представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Урок физической культуры - это та дисциплина, где ребенок может развиваться духовно и физически. Именно этот урок воспитывает в них личностные, коммуникативные, регулятивные навыки. В ходе непосредственно самого урока детям дается основы дисциплины, в ходе

ролевых или командных игр дети учатся поддерживать друг - друга в каких-то трудных ситуациях, приходят к какому-то общему мнению, также учатся придерживаться определенных норм и правил.

Также уроки физической культуры развивают в детях психические процессы: внимание, память, мышление, речь, ощущение и восприятие, что играет немаловажную роль в развитии ребенка как личность.

На уроках физической культуры и во время спортивных мероприятиях обучающимся прививаются не только физические качества: быстрота, беглость, ловкость но и личностные и образовательные качества. В рамках физической культуры в общеобразовательном учреждении проводятся такие соревнования как, «Кросс Наций», соревнования по волейболу, мини-футболу, баскетболу и настольному теннису. Также обучающиеся следят нормы ГТО тем самым приучая себя к основам дисциплинированности еще в стенах учреждения.

Таким образом, воспитание - это важнейший аспект, который педагоги должны осуществлять в ходе образовательного процесса. Урок физической культуры не чуть не отличается поставленными целями, задачами и путями их решения которые ставит перед собой и перед детьми педагог в ходе урока или мероприятия. Ведь главная цель - образовательного учреждения воспитание не просто специалиста или обучающегося, а гармоничной личности, отвечающая требованиям современного мира.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		8 класс
1.	Основы знаний о физической культуре в процессе урока Спортивные игры (волейбол)	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	15
3	Легкая атлетика	29
4	Кроссовая подготовка	22
5	Баскетбол	21
Итого		102

Требования к результатам обучения

Личностными результатами изучения физической культуры являются:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
2. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно используемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами изучения физической культуры являются:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4. освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
5. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
6. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
7. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
8. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальных особенности и особенностей здоровья и режим учебной деятельности;
9. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

Ученик получит возможность научиться:

5. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 6. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 7. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 8. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 9. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 10. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительно направленной направленностью;
 11. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
1. выполнять комплексы упражнений утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 5. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Исследовательские проекты
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Личностные	Наблюдение, исследование

Календарно – тематическое планирование

№ п/п Наименование раздела программы	Тема урока Элементы содержания	Кол-во часов	Предметные результаты	Метапредметные УУД	Личностные
1	Техника безопасности на занятиях ФК на уроках легкой атлетики . Низкий старт. Стартовый разгон, эстафеты.	1	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять технику низкого старта.</p>	<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.</p>
2	Легкая атлетика Низкий старт (30-40 м). Специальные беговые упражнения бег по дистанции - 60м с максимальной скоростью. Эстафетный бег	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	<p>Коммуникативные: Уметь решать поставленные задачи коллективом</p> <p>Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о применении легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Мотивировать соревновательную деятельность, проявлять терпение и инициативу при освоении технических элементов.</p>
3	Бег по дистанции с низкого старта (70-80 м). Развитие скоростных качеств, эстафетный бег, передача эстафетные палочки.	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	<p>Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: Уметь выполнять технику</p>	<p>Формирование упорства в достижении цели.</p>

				эстафетного бега.	
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Техника финиширования, эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения.	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Регулятивные: Уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Познавательные: Самостоятельно осваивать изученные элементы.	Развитие доброжелательности эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям.
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Техника финиширования, эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слышать и слушать друг друга. Регулятивные: Проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: Получать знания о влиянии легкотлетических упражнений на здоровье.	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.
6	Бег на результат-60м.спортивные игры.	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. Познавательные: Выполнять бег на 60 метров на результат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
7	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Правила использования л/атлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	Уметь прыгать в длину с места, метать на дальность мяч	Коммуникативные: Слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь анализировать и корректировать технику прыжка в длину с	Формирование установки на безопасный образ жизни.

				места.	
				Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.
8	Прыжки в длину с места. Оттапливание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность мяч	Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Самостоятельно осваивать изученные элементы.	
9	Метание м/мяча на дальность, прыжковые упражнения. Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность мяч	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою ответственность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Выполнять различные способы метания мяча.	Бережное отношение к собственному здоровью и окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения в состоянии здоровья.
10	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча.	1	Уметь прыгать в длину	Коммуникативные: Владеть умениям осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Регулятивные: Самостоятельно определять и исправлять ошибки. Познавательные: Прыгать в длину с места на результат.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
11	Бег на средние дистанции. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Уметь пробегать среднюю дистанцию	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить	Ответственное отношение к делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности, отстаивать собственные позиции.

				необходимо информативно.	
				Познавательные: Обообщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры. Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. Познавательные: Выполнять бег на выносливость.	Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей.
12	Бег 300 м девочки, 500 м мальчики	1	Уметь пробежать 300 и 500м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, сохранять заданную цель. Познавательные: Осваивать терминологию ОРУ.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
13	Тактика бега на средние и длинные дистанции. ОФП	1	Уметь пробежать средние и длинные дистанции.	Коммуникативные: Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Выполнять бег на выносливость.	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки.
14	Эстафеты и подвижные игры с элементами бег, прыжков и метания	1	Уметь играть в подвижные игры	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами бег, прыжков и метания	1	Уметь играть в подвижные игры		

16					<p>Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Выполнять бег на выносливость.</p> <p>Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: Определить новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Играть в спортивную игру «Лпта».</p>	<p>сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных ситуациях</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
17	<p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p> <p><i>Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.</i></p>	1	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.</p> <p>преодолевать горизонтальные препятствия</p>	<p>Коммуникативные: Следить за сверстником в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Выполнять бег на выносливость.</p> <p>Коммуникативные: Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: Определить новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Играть в спортивную игру «Лпта».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
18	<p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.</p>	<p>Регулятивные: Определить новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Играть в спортивную игру «Лпта».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально</p>	
19	<p>Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</p>	1	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.</p>	<p>Коммуникативные: Сотрудничать со сверстниками в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально</p>	

	ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Играть в спортивную игру «Ланга».	Нравственной отзывчивости
20	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Ланга». Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Выполнять бег на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
21	Бег 17 минут. «Ланга» Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Уметь находить общий язык со сверстниками. Регулятивные: Выявлять и корректировать собственные ошибки. Познавательные: Уметь играть в спортивные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
22	Равномерный бег. «Ланга» Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Ланга». Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Контролировать свою деятельность. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: Бег на выносливость.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, умений не создавать конфликты.
23	Равномерный бег. «Ланга» Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Ланга». Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Самостоятельно изучение приемов баскетбола, выявлять и устранять ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						Познавательные: Бег на выносливость.	разных ситуациях.	социальных
						Коммуникативные: Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности.	
24	Равномерный бег. «Ланга» Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Ланга». Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Осуществлять действия по образцу и заданному правилу видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя. Познавательные: Бег на выносливость.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
25	Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Бег на 3 км на результат.	Проявление к себе, к интересам и уважения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей.		
26	Бег в равномерном темпе	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Играть в подвижные игры.	Проявление к себе, к интересам и уважения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей.		
27	Бег в равномерном темпе	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Играть в подвижные игры.	Проявление к себе, к интересам и уважения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей.		
Спортивные игры. Баскетбол								

28	Исторические сведения о игре: Инструктаж по технике безопасности, правила игры, Стойки и перемещения. Учебная игра	Знать правила игры в баскетбол	<p>Коммуникативные: Слышать и слышать учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: Контролировать свою деятельность, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: Выполнять передачи и броски мяча изученным способом.</p> <p>Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, умения не создавать конфликты.</p>
29	Сочетания приемов передвижения и остановки игрока. Ведения мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении	<p>Регулятивные: Самостоятельное изучение признаков, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p> <p>Познавательные: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, повороты)</p> <p>Коммуникативные: Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>	<p>Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культуры и игровой деятельности.</p>
30	Передачи мяча партнеру, броски мяча двумя руками от головы, личная защита	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	<p>Регулятивные: Осуществлять действия по заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: Выполнять различные варианты передачи мяча. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.</p>	<p>Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>

31	Сочетание передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пас-сивными сопротивлениями защитника.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Знать правила игры	Коммуникативные: Управлять поведением партнёра, учиться взаимодействовать в учебной игре. Регулятивные: Адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. Познавательные: Самостоятельно осваивать игровые приемы и действия.	Развитие сотрудничества умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
32	Передачи мяча партнёру, броски мяча двумя руками от головы, личная защита.	Уметь играть в баскетбол упрощенными правилами	Коммуникативные: Уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. Регулятивные: Определять и исправлять собственные ошибки. Познавательные: Уметь взаимодействовать с партнёром во время учебной и игровой деятельности.	Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности.
33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол упрощенными правилами	Коммуникативные: Слышать и слушать друга учителя. Регулятивные: Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: Владеть мячом в игре «Баскетбол».	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.
34	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок мяча с сопротивлением, бросок от плеча	Уметь играть в баскетбол упрощенными правилами	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Применять в игре защитные действия.	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и нравственных норм.

35	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	<p>Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: Сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Знать правила игры в «Баскетбол».</p>	<p>Владение умениями преуспевать в конфликтных ситуациях во время совместных занятий, занятий физической культуры и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
36	Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	<p>Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	<p>Проявление адекватных норм поведения неагрессивных способов общения и взаимодействия.</p>
37	Развитие координационных способностей. Передачи мяча в движении (разнообразные). Передача мяча в стену за 30 м. тест.	1	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью.</p>
38	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Учебные игры.	1	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	<p>Коммуникативные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: Видеть ошибку исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: Выполнять защитные действия в игре.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>
39	Штрафной бросок в баскетболе	1	Уметь играть в	<p>Коммуникативные: Добывать недостающую</p>	<p>Развитие навыков</p>

40		Позиционное нападение со смесной мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	в по	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять штрафной бросок.	информационно с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять штрафной бросок.	сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	со	
41		Передачи мяча в парах, тройках в движении, развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	в по	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять различные варианты передачи мяча.	информационно с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять различные варианты передачи мяча.	Развитие сотрудничества сверстниками.	навыков со	
42		Штрафной бросок, позиционное нападение, учебные игры	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	в по	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять технические действия в игре.	информационно с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Выполнять технические действия в игре.	Принятие социальной роли обучающегося.	освоение роли	

43	Штрафной бросок. Учебные игры	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	1	<p>Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, способствовать к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
44	Персональная опека. Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	1	<p>Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, способствовать к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.
45	Атака быстрым прорывом, зонаная защита.	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	1	<p>Коммуникативные: Умение работать в группе.</p> <p>Регулятивные: Сотрудничать с совместным решением задач.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
46	Командное взаимодействие игроков в нападении и защите	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	1	<p>Коммуникативные: Умение работать в группе.</p> <p>Регулятивные: Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров в игровых ситуациях.</p> <p>Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.</p>	Формирование установки на безопасный образ жизни.

47	Броски после ведения и остановки	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	Коммуникативные: Слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Применять умения и знания по баскетболу на практике.	Мотивировать соревновательную деятельность, проявлять терпение и инициативу при освоении технических элементов.
48	Игровое взаимодействие в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств, координации	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Сотрудничать с совместным решением задач. Познавательные: Применять игровые взаимодействия в защите и нападении.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
49	Учебные игры с элементами судейства	Уметь играть в баскетбол упрощенным правилам	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Сотрудничать с совместным решением задач. Познавательные: Выполнять тактические действия в игре.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
50	Волейбол. Спортивные игры: Волейбол, история возникновения игры, правила игры. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Познавательные: Знать историю возникновения игры «Волейбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
51	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам. Выполнять технические действия	Коммуникативные: Способность управлять в своих эмоциях. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Формирование умений	Проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, в игровой и соревновательной

		подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	в игре	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	деятельности, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
52		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Познавательные: Корректировка техники выполнения упражнений.	Владение умениями предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культуры и спортом. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
53		Комбинации из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные: Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Выполнять передачи мяча изученным способом.	Владение диалога в доброжелательной и открытой форме.
54		Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача над собой на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в

					Познавательные: Корректировка техники выполнения упражнений.	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
55	Приём-передача мяча сверху(над собой).Игра по упрощённым правилам	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Уметь работать в группе. Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: Корректировка техники выполнения упражнений.	Бережное отношение к своему здоровью. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
56	Верхняя передача мяча в парах через сетку, прямой нападающий удар	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные: Оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: Выполнять передачи и подачи мяча изучены способом.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.	
57	Отбивание мяча кулаком через сетку, приём мяча снизу	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: Выполнять подачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Формирование этических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.	
58	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические действия	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра. Регулятивные: Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, на принципах уважения и	

			в игре	способность к преодолению препятствий и самоконтролю.	и взаимопонимания.
				Познавательные: Корректировка техники выполнения упражнений.	
59	Развитие координационных способностей.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Регулятивные: Находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления. Познавательные: Применять знания, умения и навыки из области волейбола на практике. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
60	Нижняя прямая подача, учебная игра		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Регулятивные: Аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Познавательные: Выполнять изученные приемы волейбола в парах. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
61	Приём и передача мяча снизу и сверху через сетку. Взаимодействия игроков в учебной игре.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	Коммуникативные: Умение взаимодействовать со сверстниками в учебной игре. Регулятивные: Самостоятельное изучение приемов, выявлять и устранять ошибки. Познавательные: Знать правило игры в волейбол и применять их в игре.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.

62	Разновидности подачи мяча в волейбол. Развитие прыжковых способностей	Уметь играть в волейбол упрощенными правилам. Выполнять технические действия в игре	<p>Коммуникативные: Уметь работать в паре.</p> <p>Регулятивные: Определять и устранять ошибки</p> <p>Познавательные: Выполнять передачи и подачи мяча изученным способом.</p>	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>
63	Передача мяча в тройках после перемены, нападающий удар	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	<p>Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Применять знания, умения и навыки в учебной игре.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>
64	Совершенствование передач мяча в эстафетах и подвижных играх	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	<p>Коммуникативные: Умение работать в паре.</p> <p>Регулятивные: Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Корректировка техники подачи, передачи мяча и нападающего удара.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
65	Тактика свободного нападения, учебные игры	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре	<p>Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить нужную информацию.</p> <p>Познавательные: Применять полученные знания, умения и навыки в игровых ситуациях.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям.</p>

66		Учебные игры с навыками судейства	1	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Коммуникативные: Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности. Регулятивные: Владение умениями логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Познавательные: Выполнять технические действия в игре.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
67	Гимнастика	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивной гимнастики, акробатики и на снарядах. Выполнение упражнений. Подтягивание в висе, развитие силовых способностей	1	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Коммуникативные: Умение работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Определять и исправлять ошибки. Познавательные: Выполнение строевых упражнений.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.
68		Упражнения на гимнастической скамейке, повороты в строю на месте, Упражнения на перекладине, лазание по канату.	1	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Выполнять упражнения на перекладине и лазание по канату.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
69		Упр. с гимнастической палкой, опорный прыжок.	1	Уметь выполнять опорный прыжок	Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

70		Упр. с отягощенными(набивные мячи-1и2кг.,гантели(1,5кг). задания по канату, опорный прыжок.	1	Уметь выполнять строевые упражнения, с упражнениями с отягощением	Коммуникативные: сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: Опорный прыжок	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Сохранять заданную цель, деятельность по результатам. Опорный прыжок	Развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
71		Развитие скорости-силовых способностей. ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Уметь выполнять упражнения с мячами	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Уметь выполнять задания в эстафетах.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Уметь выполнять задания в эстафетах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
72		Упражнения для развития силовых способностей, эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1	Уметь выполнять силовые упражнения.	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Уметь выполнять задания в эстафетах.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Уметь выполнять задания в эстафетах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
73		Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок.	1	Уметь выполнять опорный прыжок	Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: Опорный прыжок.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Сохранять заданную цель, деятельность по результатам. Опорный прыжок.	Развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

74	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с предметами (флажки, мячи, скакалки). Кувырок вперед, назад.	1	Уметь выполнять кувырок вперед и назад в группировке.	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Видеть ошибки и исполнять их по указанию учителя, сохранять заданную цель. Познавательные: Корректировка техники выполнения акробатических упражнений.	Развитие навыков сотрудничества в сверстниках и взрослых в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.				
75	ОРУ в движении. Связка акробатических упражнений.	1	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Видеть ошибки и исполнять их по указанию учителя, сохранять заданную цель. Познавательные: Корректировка техники выполнения акробатических упражнений.	Развитие навыков сотрудничества в сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.				
76	ОРУ с мячами. Акробатические упражнения(стойки, мост, кувырки, переворот боком). Подвижные игры.	1	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: Уметь играть и проводить подвижные игры.	Владение умениям предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культуры и спортом. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного доброжелательного отношения к окружающим.				
77	ОРУ со скакалками. Акробатика.	1	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Видеть ошибки и исполнять их по указанию учителя, сохранять заданную	Развитие навыков сотрудничества в сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не				

					цель. Познавательные: Корректировка техники выполнения акробатических упражнений.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
78	ОРУ с мячами. Длинный кувырок. развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	1	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Познавательные: Корректировка техники выполнения длинного кувырка.	Проявление к себе, к окружающим, уважения к интересам и проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей.
79	Полоса препятствий (лазание, перелезание, подлезание и т.д.	Уметь выполнять лазание, перелезание, подлезание	1	Уметь выполнять лазание, перелезание, подлезание	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Уметь преодолевать полосу препятствий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
80	Развитие скоростно-силовых способностей, Упр. на мышцы брюшного пресса. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на мышцы брюшного пресса.	1	Уметь выполнять упражнения на мышцы брюшного пресса.	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Выполнять упражнения на мышцы брюшного пресса.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
81	Кроссовая подготовка Эстафеты, подвижные игры.	Уметь проводить подвижные игры	1	Уметь проводить подвижные игры	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

					находить необходимую информацию.	
					Познавательные: Уметь выполнять задания в эстафетах.	
					Коммуникативные: Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.
82	Кроссовки подготовка, легкая атлетика. Инструктаж по ТБ, упражнения для развития выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату.	Познавательные: Выполнять бег на выносливость.	
					Коммуникативные: Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
83	Бег в равномерном темпе до15 минут, специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.	Познавательные: Играть в спортивную игру «Лпта».	
					Коммуникативные: Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
84	Бег в равномерном темпе до 17 мин., спортивная игра «Лпта».	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.	Познавательные: Играть в спортивную игру «Лпта».	
					Коммуникативные: Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
85	Преодоление горизонтальных препятствий во время бега, развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.		

					Познавательные: Горизонтальные препятствия.	Преодолевать	
					Коммуникативные: Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоенные социальные роли	
86	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. подвижные игры	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Регулятивные: Контролировать свою деятельность. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Познавательные: Уметь составлять и проводить подвижные игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности.	
87	Преодоление вертикальных препятствий прыжком, Игра «Лягушка».	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Владение умениям оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.	Регулятивные: Осуществлять действия по образцу и заданному правилу видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.		
				Познавательные: Бег на выносливость.			
88	Кросс 1000м на результат. подвижные и спортивные игры.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Познавательные: Выполнять бег 1000м на результат	Развитие сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Коммуникативные: Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.			
89	Бег в равномерном темпе до 19мин. подвижные игры.	1	Уметь в равномерном темпе 20 минут	Коммуникативные: Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.	Регулятивные: Адекватно понимать оценку	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической	

					взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	культурой, игровой и соревновательной деятельности.
					Познавательные: Выполнять бег на выносливость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
90	Развитие выносливости в беге в гору и под гору, подвижные игры	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя. Познавательные: Выполнять бег на выносливость.	Умение работать в группе. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Выполнять бег 3 км на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
91	Бег 3 км. подвижные игры	1	Уметь выполнять бег на выносливость	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Играть в подвижные игры.	Коммуникативные: Умение работать в группе. Регулятивные: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Выполнять бег 3 км на результат.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Легкая атлетика					
92	Спринт, эстафетный бег. Низкий старт. Развитие скоростных качеств (Л/АТЛЕТИКА) Инструктаж по ТБ.	1	Уметь выполнять технику старта	Коммуникативные: Уметь решать поставленные задачи коллективом Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.	Уметь решать поставленные задачи коллективом Регулятивные: Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.	Мотивировать соревновательную деятельность, проявлять терпение и инициативу при освоении технических элементов.
93	Специально-беговые упражнения, бег по дистанции: 60-80м.	1	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью			

					<p>Познавательные: Уметь рассказывать о применении легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p>Коммуникативные: Уметь решать поставленные задачи коллективом</p> <p>Регулятивные: Контролировать свою деятельность по регуляту, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о применении легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Формирование упорства в достижении цели.</p>
94	<p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Эстафетный бег (круговая эстафета).</p>	1	<p>Уметь передавать эстафетную палочку</p> <p>Уметь правильно передавать эстафетную палочку</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: Постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.</p> <p>Познавательные: Выполнять бег на 30 метров на результат.</p>	<p>Развитие доброжелательности эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям.</p>	
95	<p>Спринт 30 м - тест, подвижные игры</p>	1	<p>Уметь выполнять стартовый разгон и финиширование</p>	<p>Коммуникативные: Слышать и слушать друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Уметь анализировать и корректировать технику прыжка в длину с места.</p>	<p>Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.</p>	
96	<p>Прыжки в длину с/м, техника прыжка, спортивные и подвижные игры.</p>	1	<p>Уметь выполнять прыжка в длину с места</p>			
97	<p>Прыжки в длину, Развитие прыжковых способностей</p>	1	<p>Уметь выполнять прыжка в длину с места</p>	<p>Коммуникативные: Слышать и слушать друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: Видеть ошибки и исправлять</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык</p>	

			места	их по указанию учителя, сохранять заданную цель.	и общие интересы.
				Познавательные: Уметь анализировать и корректировать технику прыжка в длину с места.	Формирование установок на безопасный образ жизни.
				Коммуникативные: Слышать и слушать друга друга и учителя.	
98	Прыжок в длину на результат, спортивные игры.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места	Регулятивные: Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь анализировать и корректировать технику прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.
99	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов, СФП. Шестиминутный бег на выносливость	1	Уметь выполнять метания мяча на дальность с разбега	Регулятивные: Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою ответственность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Выполнять различные способы метания мяча.	
100	Метание м/м(150г) на результат, спортивные	1	Уметь правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Контролировать свои действия по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: Выполнять метание мяча на результат.	Бережное отношение к собственному здоровью и окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения в состоянии здоровья.
101	Специальная физическая подготовка, спортивные	1	Уметь правильно выполнять	Коммуникативные: Умение работать в группе.	Проявлять положительные качества личности и

			Технические действия	Регулятивные: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие навыков сотрудничества в сверстниках и взрослыми в разных социальных ситуациях.
102	Бег 60 м на результат, спортивные	1	Уметь правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. Познавательные: Выполнять бег на 60 метров на результат.	

Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

- Программа к завершённой предметной линии и системе учебников И. Дях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.).
- Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип. - Мн.; Выш. шк.,2009
- Учебник, учебное пособие
- Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учебнометод. пособие/сост. Л.В.Аустер, Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с
- Холдодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
- Материалы для контроля (тесты и Тесты, опрос, анкетирование.
- т.п.)
- Методическое пособие с Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов поурочными разработками (С.В.Курылев)
1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Список используемой литературы

6. Легкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Дистов. – М., 2001.
8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Багалин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
11. Журнал «Физическая культура в школе».
1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Сайты:
<http://festival.1september.ru/>
<http://nsportal.ru/>
<http://planeta.spu.ru/>

Цифровые и электронные образовательные ресурсы