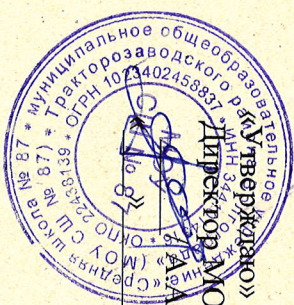


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №87 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено:
На заседании М.О.
/А. Н. Артемьева
Протокол № 1 от « » 2022г.

Согласовано:
Методист
/О.В. Дмитриева
« » 2022 г.



Утверждаю: _____
Директор МОУ СП № 87
/А. Арфьев
2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 классов**

Составитель: учитель Алимova Э.Э.
Год составления: 2022

Пояснительная записка 8 класс

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I-IV классов, V-IX классов и X-XI классах.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

уровень программы	программа	тип классов	кол-во часов	учебники
общеобразовательные классы	авторская	7	3	1 Виленский М.Я., Туревский И. М. Торожкова Т.Ю. «Физическая культура 7-9 классы» Москва, «Просвещение» 2011 г. 2 Матвеев А.П. «Физическая культура для учащихся 7-9 классов». Москва, «Просвещение» 2010 г. 3. Матвеев А.П. «Физическая культура для учащихся 7 классов». Москва, «Просвещение» 2010 г.

В программе В.И. Лях, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка заменяется гимнастикой и спортивными играми. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классах единоборства заменяются на легкую атлетику и гимнастику, в которой все больше времени выделяется на современные виды. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценка успеваемости в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценивании успешности учителя в большей мере должен ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, проощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний по физической культуре и ведению здорового образа жизни. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору и так же сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 классы.

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		V	VI	VII	VIII	IX	
1	Базовая часть	80	80	80	80	80	
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока					
1.2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол;	14 18	14 18	14 18	14 18	14 18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20	
1.4	Легкая атлетика	28	28	28	28	28	
2	Вариативная часть	22	22	22	22	22	
2.1	Баскетбол	22	22	22	22	22	
	итого	102	102	102	102	102	

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы

8 класс Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

8 класс Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

8 класс Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующие на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

8 класс Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

8 класс Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

8 класс Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

8 класс Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

8 класс Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

8 класс Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

8 класс Воздушные ванны (теплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

8 класс Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

8 класс История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

8 класс История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Русская лапта

8 класс История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

8 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

8 класс Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

8 класс Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстоянии 6 м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору 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, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе системы организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятии любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействую развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Методические рекомендации для ОУ о преподавании физической культуры в 2022–2023 учебном году.

Преподавание физической культуры в 2022 – 2023 учебном году ведется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобробразования России от 05.03.2004 г. № 1089).
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобробразования России от 09.03.2004 г. № 1312).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющие государственную аккредитацию на 2022 – 2023 учебный год».

4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.07.2002 № 2783).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).

Календарно – тематическое планирование Рабочей программы предмета «Физическая культура» для 8 классов.

№	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Универсальные учебные действия (УУД)	план	факт
1.	Беговая подготовка	1-1	Инструктаж по технике безопасности. Длительное сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разовидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	02.09 01.09.22	
2.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	2-2	. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Передача и ловля малого мяча в парах. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	05.09 05.09.22	

			координационных способностей.		
8.	Бег, прыжки, метания, ловля.	8-8	О.Р.У. (48 счетов). Бег с ускорением до 40 м. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	19.09	19.09
9.	Бег, прыжки, метания,	9-9	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 8-10 минут. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	20.09	22.09.22
10.	Бег, прыжки, метания,	10-10	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача и ловля до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	23.09	24.09.22
11.	Бег, прыжки	11-11	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега - зачет.	26.09	27.09.22
12.	Игры с бегом и передачей мяча	12-12	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных). Игры с бегом – «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	27.09	29.09.22
Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направляемую на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы					

13.	Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». Игра «Лепта». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». Игра «Лепта». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.	30.09 3.10.22	
14.	Удары битой	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху и снизу. Игра «Лепта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	02.10 4.10.22	
15.	Удары битой	О.Р.У. в движении. Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лепта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	05.10 6.10.22	
16.	Удары битой	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Игра «Лепта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	06.10 10.10.22	
17.	Удары битой	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». «Русская лепта» (тактика нападения). Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.	08.10 11.10.22	
18.	Правила русской лепты	О.Р.У. в движении. Правила игры «Русская лепта». Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лепта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	11.10 15.10.22	
19.	Правила русской лепты	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.	12.10 18.10.22	

Метapedметные:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья

-распределить нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

20.	Правила русской лапты	20-8	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.	15.10 18/10.22	
21.	Тактика игры	21-9	О.Р.У. в движении. Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта» (тактика защиты). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	18.10 20.10.22	
22.	Тактика игры	22-10	О.Р.У. (48 счетов). Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	19.10 24.10.22	
23.			Меры безопасности на занятиях гимнастикой. О.Р.У. (48 счетов). Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). «Школьное многоборье по ОФП.»: 1. <i>Челночный бег 4 x 9 м</i> . Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	22.10 25.10.22	
24.	О.Ф.П., опорный прыжок	24-2	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 2. <i>Прыжок в длину с места</i> . Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	25.10 27.10.22	
25.	О.Ф.П., опорный прыжок	25-3	О.Р.У. (48 счетов). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 3. <i>Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д)</i> ; Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	26.10 28.11.22	

26.	О.Ф.П., опорный прыжок	26-4	О.Р.У. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 4. Наклон вперед в положении сидя; Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	29.10	29.10	02.11.22			
27.	О.Ф.П., опорный прыжок	27-5	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 5. Поднимание туловища за 1 мин. Опорный прыжок через гимнастического козла - зачет. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	30.10		03.11.22 08.11.22			
28.	О.Ф.П., Акробатик а	28-1	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых и координационных способностей.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении перемещений, разнообразностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.				7.11.22 7.11.22	
29.	О.Ф.П., Акробатика	29-2	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 7. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).					8.11.22 8.11.22	
30.	О.Ф.П., Акробатика	30-3	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 8. Бросок набитого мяча. Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).	Познавательные: осуществлять анализ выполненных двигательных действий;				10.11.22 10.11.22	
31.	О.Ф.П., Акробатика	31-4	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку)).	Личностные: -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;				11.11.22 14.11.22	

32.	О.Ф.П., Акробатика	32-5	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку)).	-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;		
33.	О.Ф.П., Акробатика	33-6	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку)).	-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		
34.	О.Ф.П., Акробатика	34-7	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д) - зачет. Акробатическая комбинация (ю) - зачет. Развитие силовых и координационных способностей.	-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;		
35.	Акробатика	35-1	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
36.	Передача сверху	36-2	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	Познавательные. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;		
	Передача сверху		О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.		
	Передача сверху		О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	Коммуникативные. Договариваться и приходить к общему решению в		

37.	Передача снизу	37-3	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча снизу 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.		
38.	Передача снизу	38-4	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
39.	Передача сверху, снизу	39-5	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передачи сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;		
40.	В.п.подача	40-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передачи сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3», (тактика нападения через игрока передней линии).	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;		
41.	В.п.подача	41-7	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передачи сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол 6х6» (тактика нападения через игрока передней линии).	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;		
42.	В.п.подача	42-1	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передачи сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол 6х6», (тактика нападения через игрока передней линии).	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		

43.	В.п.подача	43-2	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол 6х6». Тактика нападения и защиты.		
44.	В.п.подача	44-3	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол 6х6». Тактика нападения и защиты.		
45.	Правила игры	45-4	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча сверху - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол 6х6».		
46.	Правила игры	46-5	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча снизу - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол 6х6».		
47.	Правила игры	47-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол 6х6».		
48.	Правила игры	48-7	О.Р.У. (48 счетов). Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол 6х6». Развитие координационных способностей.		
49.	Лазанье и перелазание.	49-1	Меры безопасности на занятиях. О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Развитие силовых и координационных способностей.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазание и перелезание); переноски груза - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	
50.	Прыжки ноги врозь	50-2	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание и т.д.). Развитие		

Сильные и слабые стороны		Двигательных действий	
51.	Поднимание туловища за 1 минуту. ОРУ	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Погоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание и т.д.). Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость). Развитие силовых и координационных способностей.	
52.	Круговая тренировка. Степ-аэробика.	О.Р.У. в движении. Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие быстро-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	
53.	Ритмическая гимнастика. ОФП.	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Правила составления комплексов упражнений для сохранения правильной осанки. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие силовых, быстро-силовых и координационных способностей.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; Личностные: - участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений.
54.	Ритмическая гимнастика. ОФП	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Правила составления комплексов упражнений для развития силовых способностей. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириками до 16-24 кг – ю.). Развитие координационных и кондиционных способностей.	

55.	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка	55-7	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириками до 16-24 кг – ю.). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	- мотивационная основа на занятии; учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
56.	ОРУ, круговая тренировка	56-8	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириками до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
57.	Правила ТБ при занятии баскетболом	57-1	О.Р.У. в движении. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи мяча – «Салки с ведением», двусторонняя игра 5х5. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
58.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	58-2	О.Р.У. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.		Регулятивные - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели	
59.	Остановка прыжком	59-3	О.Р.У. Остановка прыжком и штом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест. Бросок одной с места и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения - зачет. Взаимодействие 2-х через «заслон». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			

60.	Остановка прыжком	60-4	О.Р.У. в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и		
61.	Бросок двумя руками от головы после ловля мяча	61-5	О.Р.У. Бросок одной с места. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении - зачет. Бросок одной с места и в движении. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.			
62.	Ловля двумя мячами двумя руками от груди	62-6	О.Р.У. Бросок одной с места - зачет. Бросок в прыжке. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
63.	Бросок одной после ведения	63-7	О.Р.У. в движении. Бросок одной после ведения - зачет. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Развитие координационных и кондиционных способностей.			
64.	Бросок в прыжке	64-8	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.			
65.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	65-1	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			

66.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	66-2	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
67.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов	67-3	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м. Метание в вертикальную цель с 8-10 м - зачет. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;	
68.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	68-4	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» - зачет. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.	
69.	ОРУ в движении. Броски в кольцо	69-1	О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Тактика защиты и нападения. Развитие координационных и кондиционных способностей.		
70.	Ловля, передача и броски в кольцо	70-2	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Учебная двусторонняя игра в баскетбол. Тактика защиты и нападения. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.		
71.	ОРУ. Мини-баскетбол	71-3	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.	
72.	Тактика защиты и нападения	72-4	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.		

73.	Тактика защиты и нападения	73-5	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.		
74.	Тактика защиты и нападения	74-6	О.Р.У. Учебная двусторонняя игра в баскетбол 5х5. Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
75.	ОРУ. Челночный бег	75-7	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места;			
76.	ОРУ. Тесты	76-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя;			
77.	ОРУ. Тесты	77-9	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту; 6. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.			
78.	ОРУ. Учебные игры	78-10	О.Р.У. Учебные спортивные и подвижные игры по выбору учащихся.			

79.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	79-1	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.
80.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	80-2	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Регулятивные: - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль.
81.	ОРУ. Эстафеты с мячом	81-3	О.Р.У. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы;
82.	ОРУ. Эстафеты	82-4	О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	
83.	Русская лапта	83-5	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свечу». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	Личностные: стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие

84.	ОРУ. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свечой». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	84-6	ОРУ. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свечой». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.
85.	ОРУ. Эстафеты	85-7	ОРУ. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.
86.	ОРУ. Эстафеты	86-8	ОРУ. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.
87.	Русская лапта. Удары битой	87-1	ОРУ. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свечой». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.
88.	Такические игры	88-2	ОРУ. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Полоса препятствий на гимнастическом городке. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.
89.	ОРУ. Подвижные игры	89-3	ОРУ. Подвижные игры на совершенствование навыков: бега – «Встречная эстафета»; метаний на дальность и в цель – «Дальний бросок», «Перестрелка». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.
			Регулятивные оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе; контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; задавать вопросы для уточнения техники упражнений

90.	Повторный скоростной бег	90-4	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Комбинированные групповые упражнения с элементами бег, передач, ловли, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разносторонностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
91.	Русская лапта	91-5	О.Р.У. в движении. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
92.	ОФП	92-6	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
93.	ОФП	93-7	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (л); 4. Наклон вперед в положении сидя; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
94.	ОФП	94-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
95.	Техника безопасности на уроках фк	95-1	Правила соревнований и меры безопасности на уроках легкой атлетики. О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Скоростной бег до 40 м, финиширование. Бег 30 м («спринт») – зачет. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		

96.	Тесты. ОФП	96-2	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.		
97.	Легкоатлетические многоборья	97-3	О.Р.У. в движении. Легкоатлетическое многоборье: метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
98.	Бег в равномерном беге	98-4	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Скоростной бег до 50-55 м, финиширование. Бег 100 м («спринт») – зачет. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
99.	ОФП. Тесты	99-5	О.Р.У. в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Скоростной бег до 50-55 м. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
100.	Тройной прыжок 3-5 шагов	100-6	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега - зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
101.	Беговые упражнения	101-7	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			

102.	Тетрадь по ФК	102-8	Подведение итогов работы за учебный год. Оформление тетрадей по ФК. Игры по выбору учеников.					
------	------------------	-------	--	--	--	--	--	--