

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное образовательное учреждение центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения МО учителей технического цикла Руководитель МО Калганова М.И. Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета ГБОУ ЦО№162 Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директором ГБОУ ЦО№162 Кутепова Н. А. Приказ №59 от «30» августа 2023 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 8-х классов

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа базового уровня по физической культуре разработана для 8 класса. Согласно действующему в ГБОУ ЦО 162 учебному плану на 2023-2024 учебный год рабочая программа для 8 классов очной формы обучения предусматривает обучение в объеме 3 часов аудиторной нагрузки, всего 102 часа в год. Рабочая программа ориентирована на использование УМК В.И. Ляха «Физическая культура. 8—9 классы». - М.: Просвещение, 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД:

оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Коммуникативные УУД:

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

ученик научится:

Контрольное упражнение	Мальчики Оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег на 30м с низкого старта (сек)	4,8	5,1	5,4	5,1	5,8	6,0
Прыжки на скакалке в максимальном темпе за 60 сек (кол-во раз)	105	95	85	115	165	90
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	5			

Отжимания от пола (кол-во раз)				12	8	6
Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	175	165	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)	39	36	29	36	30	27
Бег на 2000м (мин. сек)	9.30	10,20	11,20			
Бег на 1000м (мин. сек)				4.48	5.00	5.20
Челночный бег 4x9 (сек.)	9,6	10.0	10,4	10.6	10,9	11.4

ученик получит возможность научиться:

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

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

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Основы истории развития физической культуры в России. История возникновения и развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовленность. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий

по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок (юноши). Лазанье по канату и гимнастической стенке

Лёгкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (20 ч). Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка (19 ч) Длительный бег на выносливость

Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Кувырок вперед и назад.

Длинный кувырок (юноши).

Лазанье по канату и гимнастической стенке

Спортивные игры (45 ч). Баскетбол. Основные приемы.

Правила техники безопасности.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приемы.

Правила техники безопасности.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Кроссовая подготовка	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	45
5	Кроссовая подготовка	9
	Легкая атлетика	10
	Итого	102

Приложение № 1

Краткая характеристика 8 «А» класса очной формы обучения: обучающиеся данной параллели – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 5 по 8 класс.

Календарно-тематическое планирование аудиторной нагрузки в 8 «А» классе

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
Легкая атлетика (10 ч)							
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-70 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. Влияние легкоатлетических	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		

		упражнений на здоровье.					
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (60-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Текущий	Описывают технику высокого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Проведение тестирования по бегу 30м.	Контрольный М «5» -4,8 «4»-5,1 «3»- 5,4 Д «5» - 5,1 «4» - 5,8 «3» - 6,0	Описывают беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время сдачи тестирования по бегу.		
6.	Прыжок в длину	Обучение технике прыжка в длину с места фаза	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину		

		отталкивания. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении.		прыжка в длину	и правила техники безопасности во время упражнений.		
7.	Прыжок в длину	Обучение технике прыжка в длину с места фаза отталкивания, полета и приземления. Специально беговые упражнения. ОРУ на месте.	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжка в длину с места.		
8.	Прыжок в длину	Оценка техники прыжка в длину с места Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный М «5» -190 «4»-180 «3»- 165 Д «5» - 175 «4» - 165 «3» - 150	Описывают технику прыжка в длину с места	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжка в длину с места.		
9.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе 2000-3000 метров. ОРУ в парах. Развитие выносливости	Текущий	Описывают технику бега на средние дистанции	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега на средние дистанции.		
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе 2000-3000 метров. ОРУ в парах. Развитие выносливости	Текущий	Описывают технику бега на средние дистанции	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега на средние		

					дистанции.		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ в движении	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают ОРУ с мячом	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		выносливости					
14	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ с предметами	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают специально беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		выносливости					
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
18	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ с предметами . Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ с предметами	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		ВЫНОСЛИВОСТИ					
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег на результат (2000 м - м., 1000 м - д.). ОРУ на месте, специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Контрольный М.: «5»-9.30; «4»-10.20; «3»-11,20 Д.: «5»-4.48; «4»-5.00; «3»-5,20	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
Гимнастика (18 ч)							
21	ТБ на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Текущий	Описывают технику выполнения подъема переворотом	<i>Личностные:</i> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий.		
22	Висы. Строевые	Разучить подъем переворотом силой (м.).	Текущий	Описывают упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину		

	упражнения	Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		на гимнастической скамейке	и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.		
23	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Четко и точно выполнять команды	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений на гимнастической скамейке.		
24	Висы. Строевые упражнения	Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Текущий	Описывают упражнения на гимнастической скамейке	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
25	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Текущий	различают строевые команды, четко	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		

		силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		выполняют строевые приёмы.			
26	Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Контрольный	различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). ОРУ с предметами. Прыжок боком (д.). Прикладное значение гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		

29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику прыжка боком	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Оценка техники прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).ОРУ с гимнастическими палками.	Контрольный	Описывают технику опорного прыжка	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время		

	Лазание	Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Перестроение разведением и слиянием.			упражнений		
33	Акробатика	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Мост и поворот в упор на одном колене ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		
34	Акробатика	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : описывают технику акробатических упражнений. Составляют	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		

				акробатическ ие комбинации из числа разученных упражнений.			
35	Акробатика	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	Текущий	<p><i>Предметные</i> : описывают технику акробатическ их упражнений. Составляют акробатическ ие комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Личностные: умения анализировать и корректировать технику кувырка назад</p>		
36	Акробатика	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	Текущий	<p><i>Предметные</i> : описывают технику акробатическ их упражнений. Составляют акробатическ</p>	<p><i>Личностные</i>: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p>		

				ие комбинации из числа разученных упражнений			
37	Акробатика	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
38	Акробатика	Сдача нормативов «гимнастическая комбинация». Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» (д). «Колесо». Стойка на голове и руках(м) ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости.	Контрольный	<i>Предметные</i> : уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
Спортивные игры (45 ч). Волейбол и баскетбол.							
39	ТБ на занятиях по волейболу	История волейбола. Техника безопасности. ОРУ на месте. Стойки и передвижения	Текущий	Знают технику безопасности	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать		

		игрока. Игра по упрощенным правилам.		на уроке Знают историю волейбола	простейшие ошибки.		
40	Волейбол	История волейбола. ОРУ на месте. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Знают историю волейбола	Личностные: соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
41	Волейбол	Правила игры. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Знают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
42	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. ОРУ с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Знают технику безопасности на уроке Знают историю волейбола	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
43	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Текущий	Умеют описывать стойку игрока	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		

		Учебная игра. Развитие координационных способностей					
44	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
45	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Умеют описывать стойку игрока	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		

46	Волейбол	Передача мяча в парах на оценку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Контрольный	Умеют описывать технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
47	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Умеют описывать нападающий удар	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
48	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Текущий	Описывают перемещение и остановки в стойке	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		

		группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
49	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
50	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		

		Развитие координационных способностей					
51	Волейбол	Нижняя или верхняя прямая подача на оценку. ОРУ в движении. Игра по правилам.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
52	Волейбол	Нижняя или верхняя прямая подача на оценку. ОРУ в движении. Игра по правилам.	Контрольный	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
53	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
54	Волейбол	Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
55	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
56	Волейбол	Судейство игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после	Контрольный	Описывают передачу мяча в парах	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать		

		перемещения вперёд. Игра по правилам волейбола.			простейшие ошибки.		
57	ТБ игры в баскетбол	Терминология баскетбола. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают историю игры в баскетбол	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
58	Баскетбол	Терминология баскетбола. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
59	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
60	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	Текущий	Описывают технику остановки прыжком	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		

		месте в парах.					
61	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		
62	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
63	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
64	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		

65	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Текущий	Описывают технику броска мяча в корзину	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
66	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		
67	Баскетбол	Оценка техники ведения мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Контрольный	Описывают технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
68	Баскетбол	Сочетание приемов	Текущий	Описывают	<i>Личностные:</i> уметь		

		<p>передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.</p>		<p>технику ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>работать в паре</p>		
69	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.</p>	Текущий	<p>Описывают технику ведения мяча на месте и в движении.</p>	<p><i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.</p>		
70	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2).</p>	Текущий	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча</p>	<p><i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.</p>		

		Учебная игра.					
71	Баскетбол	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Контрольный	Описывают технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
72	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
73	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных	Текущий	Описывают упражнения на развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		качеств.					
74	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают стойку волейболиста	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
75	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
76	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		Развитие координационных качеств.					
77	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают стойку волейболиста	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
78	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
79	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
80	Баскетбол	Учебная игра по правилам.	Текущий	Описывают	<i>Личностные</i>		

		ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.		правила игры	результаты: уметь проявлять инициативу.		
81	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
82	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
83	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Контрольный	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: проявление терпения и инициативы.		
Кроссовая подготовка (9 ч)							
84	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут,		

		игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.			преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
85	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
86	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают специальные беговые упражнения.	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
87	Бег по пересеченной местности. Преодоление	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от		

	препятствий	упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.			15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
88	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают специальные беговые упражнения.	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
89	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
90	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать		

					горизонтальные и вертикальные препятствия		
91	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег на результат (2000 м - м. и 1000 м - д.). Развитие выносливости	Контрольный М.: «5»-9,30 ; «4» - 10.20; «3» - 11.20 д.: «5» - 4.48 «4» - 5.00; «3»- 5.20	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
Легкая атлетика(10 ч)							
92	Бег на средние дистанции	Бег 800 м. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
93	Бег на средние дистанции	Бег 1000 м. ОРУ с палками. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
94	Бег на средние дистанции	Бег 1000 м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 60 м на результат . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	М.: «5»-9,2 с; «4» - 9,7 с;«3» - 10.2 с; д.: «5» -10,2	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

			с;«4» - 10.7 с;«3»- 11,2 с.				
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику специально беговых упражнений	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. ОРУ на месте. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику передачи эстафетной палочки	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		упражнения					
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ с палками. Специальные беговые упражнения	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

Приложение № 2

Краткая характеристика 8 «Б» класса очной формы обучения: обучающиеся данной параллели – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 5 по 8 класс.

Календарно-тематическое планирование аудиторной нагрузки в 8 «Б» классе

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
Легкая атлетика (10 ч)							
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-70 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. Влияние легкоатлетических	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		

		упражнений на здоровье.					
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (60-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Текущий	Описывают технику высокого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Проведение тестирования по бегу 30м.	Контрольный М «5» -4,8 «4»-5,1 «3»- 5,4 Д «5» - 5,1 «4» - 5,8 «3» - 6,0	Описывают беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время сдачи тестирования по бегу.		
6.	Прыжок в длину	Обучение технике прыжка в длину с места фаза	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину		

		отталкивания. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении.		прыжка в длину	и правила техники безопасности во время упражнений.		
7.	Прыжок в длину	Обучение технике прыжка в длину с места фаза отталкивания, полета и приземления. Специально беговые упражнения. ОРУ на месте.	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжка в длину с места.		
8.	Прыжок в длину	Оценка техники прыжка в длину с места Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный М «5» -190 «4»-180 «3»- 165 Д «5» - 175 «4» - 165 «3» - 150	Описывают технику прыжка в длину с места	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжка в длину с места.		
9.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе 2000-3000 метров. ОРУ в парах. Развитие выносливости	Текущий	Описывают технику бега на средние дистанции	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега на средние дистанции.		
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе 2000-3000 метров. ОРУ в парах. Развитие выносливости	Текущий	Описывают технику бега на средние дистанции	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега на средние		

					дистанции.		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ в движении	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общefизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают ОРУ с мячом	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		выносливости					
14	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ с предметами	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают специально беговые упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		выносливости					
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ на месте	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
18	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ с предметами . Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости	Текущий	Описывают ОРУ с предметами	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Общефизическая подготовка. Развитие	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

		ВЫНОСЛИВОСТИ					
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег на результат (2000 м - м., 1000 м - д.). ОРУ на месте, специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Контрольный М.: «5»-9.30; «4»-10.20; «3»-11,20 Д.: «5»-4.48; «4»-5.00; «3»-5,20	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
Гимнастика (18 ч)							
21	ТБ на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Текущий	Описывают технику выполнения подъема переворотом	<i>Личностные:</i> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий.		
22	Висы. Строевые	Разучить подъем переворотом силой (м.).	Текущий	Описывают упражнения	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину		

	упражнения	Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		на гимнастической скамейке	и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.		
23	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Четко и точно выполнять команды	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений на гимнастической скамейке.		
24	Висы. Строевые упражнения	Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Текущий	Описывают упражнения на гимнастической скамейке	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
25	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом	Текущий	различают строевые команды, четко	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		

		силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		выполняют строевые приёмы.			
26	Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Контрольный	различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). ОРУ с предметами. Прыжок боком (д.). Прикладное значение гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		

29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику прыжка боком	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений		
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Оценка техники прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).ОРУ с гимнастическими палками.	Контрольный	Описывают технику опорного прыжка	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время		

	Лазание	Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Перестроение разведением и слиянием.			упражнений		
33	Акробатика	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Мост и поворот в упор на одном колене ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		
34	Акробатика	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : описывают технику акробатических упражнений. Составляют	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		

				акробатическ ие комбинации из числа разученных упражнений.			
35	Акробатика	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	Текущий	<p><i>Предметные</i> : описывают технику акробатическ их упражнений. Составляют акробатическ ие комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Личностные: умения анализировать и корректировать технику кувырка назад</p>		
36	Акробатика	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	Текущий	<p><i>Предметные</i> : описывают технику акробатическ их упражнений. Составляют акробатическ</p>	<p><i>Личностные</i>: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p>		

				ие комбинации из числа разученных упражнений			
37	Акробатика	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	<i>Предметные</i> : уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
38	Акробатика	Сдача нормативов «гимнастическая комбинация». Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» (д). «Колесо». Стойка на голове и руках(м) ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости.	Контрольный	<i>Предметные</i> : уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
Спортивные игры (45 ч). Волейбол и баскетбол.							
39	ТБ на занятиях по волейболу	История волейбола. Техника безопасности. ОРУ на месте. Стойки и передвижения	Текущий	Знают технику безопасности	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать		

		игрока. Игра по упрощенным правилам.		на уроке Знают историю волейбола	простейшие ошибки.		
40	Волейбол	История волейбола. ОРУ на месте. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Знают историю волейбола	Личностные: соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
41	Волейбол	Правила игры. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Знают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
42	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. ОРУ с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Знают технику безопасности на уроке Знают историю волейбола	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
43	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Текущий	Умеют описывать стойку игрока	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		

		Учебная игра. Развитие координационных способностей					
44	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
45	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Умеют описывать стойку игрока	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		

46	Волейбол	Передача мяча в парах на оценку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Контрольный	Умеют описывать технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
47	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Умеют описывать нападающий удар	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
48	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Текущий	Описывают перемещение и остановки в стойке	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		

		группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
49	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
50	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		

		Развитие координационных способностей					
51	Волейбол	Нижняя или верхняя прямая подача на оценку. ОРУ в движении. Игра по правилам.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
52	Волейбол	Нижняя или верхняя прямая подача на оценку. ОРУ в движении. Игра по правилам.	Контрольный	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
53	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
54	Волейбол	Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают правила игры в волейбол	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
55	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра по правилам волейбола.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
56	Волейбол	Судейство игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после	Контрольный	Описывают передачу мяча в парах	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать		

		перемещения вперёд. Игра по правилам волейбола.			простейшие ошибки.		
57	ТБ игры в баскетбол	Терминология баскетбола. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают историю игры в баскетбол	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
58	Баскетбол	Терминология баскетбола. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
59	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
60	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	Текущий	Описывают технику остановки прыжком	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		

		месте в парах.					
61	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		
62	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
63	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
64	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		

65	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Текущий	Описывают технику броска мяча в корзину	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		
66	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Текущий	Описывают технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в команде		
67	Баскетбол	Оценка техники ведения мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Контрольный	Описывают технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь работать в паре		
68	Баскетбол	Сочетание приемов	Текущий	Описывают	<i>Личностные:</i> уметь		

		<p>передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.</p>		<p>технику ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>работать в паре</p>		
69	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.</p>	Текущий	<p>Описывают технику ведения мяча на месте и в движении.</p>	<p><i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.</p>		
70	Баскетбол	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2).</p>	Текущий	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча</p>	<p><i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.</p>		

		Учебная игра.					
71	Баскетбол	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Контрольный	Описывают технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
72	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
73	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных	Текущий	Описывают упражнения на развитие координационных способностей	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		качеств.					
74	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают стойку волейболиста	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
75	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
76	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		Развитие координационных качеств.					
77	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают стойку волейболиста	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
78	Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
79	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
80	Баскетбол	Учебная игра по правилам.	Текущий	Описывают	<i>Личностные</i>		

		ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.		правила игры	результаты: уметь проявлять инициативу.		
81	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
82	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
83	Баскетбол	Учебная игра по правилам. ОРУ в парах. Специальная подготовка баскетболиста. Развитие координационных качеств.	Контрольный	Описывают правила игры	<i>Личностные</i> результаты: проявление терпения и инициативы.		
Кроссовая подготовка (9 ч)							
84	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут,		

		игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.			преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
85	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
86	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают специальные беговые упражнения.	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
87	Бег по пересеченной местности. Преодоление	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> Уметь бежать в равномерном темпе от		

	препятствий	упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.			15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
88	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают специальные беговые упражнения.	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
89	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
90	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать		

					горизонтальные и вертикальные препятствия		
91	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Бег на результат (2000 м - м. и 1000 м - д.). Развитие выносливости	Контрольный М.: «5»-9,30 ; «4» - 10.20; «3» - 11.20 д.: «5» - 4.48 «4» - 5.00; «3»- 5.20	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		
Легкая атлетика(10 ч)							
92	Бег на средние дистанции	Бег 800 м. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
93	Бег на средние дистанции	Бег 1000 м. ОРУ с палками. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
94	Бег на средние дистанции	Бег 1000 м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 60 м на результат . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	М.: «5»-9,2 с; «4» - 9,7 с;«3» - 10.2 с; д.: «5» -10,2	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

			с;«4» - 10.7 с;«3»- 11,2 с.				
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику специально беговых упражнений	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречные эстафеты. ОРУ на месте. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику передачи эстафетной палочки	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		упражнения					
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
10	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ с палками. Специальные беговые упражнения	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		