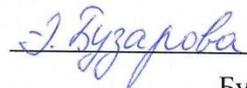


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение-  
основная общеобразовательная школа ст. Ново - Осетинской  
Моздокского района  
РСО-Алания

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



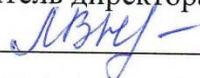
Бузарова Э.Г..

Протокол № 1 от «31» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР



Мещерякова В.Н.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора



Касаева О.А.

Приказ № 7 от «31» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

8 класс

учителя Козловой Галины Александровны

2023 – 2024 учебный год

# Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

## Пояснительная записка

**1.1 Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, обоснование увеличения количества учебных часов (при необходимости)).**

Рабочая программа рассчитана на:

3 учебных часа в неделю 102 учебных часа в год.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости), учитывая специфику дистанционной площадки образовательного учреждения (дистанционная школа)

**1.2. Используемый учебно-методического комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.**

УМК: Физическая культура: 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях.- Москва Просвещение, 2016

Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.

**1.3. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

В области познавательной культуры:

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

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
  - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:**
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

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

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Познавательные УУД:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

### **Коммуникативные УУД:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Регулятивные УУД:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащегося в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях

творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

#### Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### 1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра(мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-	18	11	9

3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положениястоя прямыми ногами наполу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»,

«Положению о системе оценивания образовательных результатов, обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника

## 2. Содержание тем учебного курса

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне».

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Поурочно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Примечание	Дата по плану	Дата по факту
				Освоение предметных знаний	УУД				
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>									
1	Спринтерский бег.	1	вводный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках физической культуры.	Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Низкий старт (30 -40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на уроках физической культуры.		
2	Спринтерский бег.	1	совершенствования	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.		

3	Спринтерский бег.	1	совершенствования	Демонстрировать низкий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Низкий старт (30-40 м). Бег подстанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
4	Спринтерский бег.	1	совершенствования	Демонстрировать низкий старт и финиширование. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Низкий старт (30-40 м). Бег подстанции (70-80 м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
5	Спринтерский бег.	1	учетный	Демонстрировать технику спринтерского бега на результат. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.	Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	М.: «5»-9,3 с.; «4»-9,6 с.; «3»-9,8 с.; Д.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3»-10,0 с	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.		

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	комбинированный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Знать правила соревнований в прыжках в длину.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	комбинированный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Демонстрировать технику отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Знать правила соревнований в метании.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 5-6 беговых шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	комбинированный.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Демонстрировать технику отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УУД: Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		

9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	учетный	Демонстрировать технику прыжка «способом согнув ноги» на результат и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	М.: 400, 380, 360 см; Д.: 370, 340, 320 см	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения метания мяча с разбега.		
10	Бег на средние дистанции	1	комбинированный.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в беге на средние дистанции.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Бег 1500 м (д); 2000 м (м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.		
11	Бег на средние дистанции	1	комбинированный.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в беге на средние дистанции.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УУД: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку бега на средние дистанции. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; Д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Бег 1500 м (д); 2000 м (м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.		
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>									

12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	комбинированный.	Осваивать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Осваивать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику преодоления горизонтальных препятствий.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	текущий	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
14	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Осваивать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
15	Равномерный бег.	1	совершенствования	Демонстрировать технику бега по пересеченной	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности	текущий	Бег (17 мин). Преодоление		

	Развитие выносливости.		вования	местности и преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
16	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
17	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		

18	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по кроссу.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности одноклассников. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.		
19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Развитие выносливости.		
20	Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	учетный	Демонстрировать технику бега на результат. Проявлять качества выносливости и координации при беге. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега на выносливость. Регулятивные УУД: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, вносить необходимые корректировки в действия после его завершения на основе сделанных ошибок. Коммуникативные УУД Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин	Бег 3000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>									

21	Висы. Строевые упражнения .Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения. Знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные УУД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Сед ноги врозь (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.		
22	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения. Знать правила соревнований по гимнастике.	Познавательные УУД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Сед ноги врозь (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.		
23	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять	Познавательные УУД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Сед ноги врозь (м).		

				технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку технике выполнения упражнений в вися. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
24	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования	Демонстрировать технику упражнений в вися и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в вися. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	Познавательные УУД: Выполнять упражнения в вися на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в вися у одноклассников. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Сед ноги врозь (м). Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой (д.). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
25	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования	Демонстрировать технику упражнений в вися и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в вися. Выполнять технически правильно ОРУ и строевые упражнения.	Познавательные УУД: Выполнять упражнения в вися на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение комплекса ОРУ. Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		

26	Висы. Строевые упражнения	1	учетный	Демонстрировать технику подтягивания в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке.	Познавательные УУД: Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	М.: 9-7-5 р.; Д.: 17-15-8 р.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	совершенствования	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прикладное значение гимнастики.	Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	совершенствования	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	совершенствования	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и	Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	текущий	Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м).		

				<p>координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>		<p>Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	совершенствования	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники опорного прыжка одноклассников. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	<p>Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.</p>		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	совершенствования	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники опорного прыжка. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.</p>		

32	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	учетный	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Оценка техники опорного прыжка	<p>Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.</p>		
33	Акробатика. Лазание.	1	Изучение нового материала	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по гимнастике.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	<p>Кувырок назад, стойка ног врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей. Правила соревнований по гимнастике.</p>		

34	Акробати ка. Лазание.	1	компле ксный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
35	Акробати ка. Лазание.	1	компле ксный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
36	Акробати ка. Лазание.	1	компле ксный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		

37	Акробатика. Лазание.	комплексный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по шесту. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по шесту. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
38	Акробатика. Лазание.	учетный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и технику лазания по шесту. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по шесту. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Выполнение на оценку акробатических элементов в	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
<b>Спортивные игры (Волейбол 18 часов)</b>									

39	Волейбол. Техника безопасности уроках волейбола	1	Освоение нового материала	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать технику безопасности при занятиях волейболом.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.		
40	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать единую всероссийскую спортивную классификацию.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).		
41	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в волейбол.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Правила игры в волейбол.		

42	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать о параолимпийском движении.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Параолимпийское движение.		
43	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
44	Волейбол.	1	комбинированный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила волейбола.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		

45	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
46	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей при игре в волейбол.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
47	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		

48	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
49	Волейбол.	1	комбинированный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы самостоятельных занятий спортом.		

50	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
51	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
52	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		

53	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
54	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
55	Волейбол.	1	комбинированный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		

56	Волейбол.	1	совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		
<b>Спортивные игры (баскетбол 27 часов)</b>									
57	Баскетбол . Техника безопасности уроках баскетбола.	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		
58	Баскетбол .	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие		

							координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
59	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
60	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением защитника. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

61	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.		
62	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.		
63	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 3х1, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

64	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать приемы самоконтроля.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.		
65	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

66	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 2х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
67	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 2х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
68	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 2х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных		

							способностей.		
69	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
70	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
71	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в использовании в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		

72	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
73	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
74	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД:</p> <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

					управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.				
75	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
76	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

77	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
78	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей в баскетболе.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

79	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в использовании в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
80	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
81	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

82	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать приемы самоконтроля.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.		
83	Баскетбол	1	комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку при выполнении технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>									
84	Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила техники безопасно	1	комбинированный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с нами общий язык</p>	текущий	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		

	сти при беге.			учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при беге.	общие интересы.		Инструктаж по технике безопасности.		
85	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать горизонтальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега попересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте.		
86	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать горизонтальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега попересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
87	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники бега. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в использовании в достижении поставленных целей.	текущий	Бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		

88	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с нами общий язык и общие интересы</p>	текущий	Бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
89	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
90	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Спортивные ритуалы в различных видах спорта.		

91	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	текущий	Бег (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Спортивные ритуалы в различных видах спорта.		
92	Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1	учетный	Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать умение преодолевать вертикальные препятствия. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с нами общий язык и общие интересы.	М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин	Бег 3000 м. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>									
93	Спринтерский бег	1	комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать передачу эстафетной палочки.	Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способ их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении спринтерского бега. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Низкий старт (30-40м). <i>Стартовый разгон.</i> Бег подстанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		

94	Спринтерский бег	1	комбинированный	<p>Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать передачу эстафетной палочки.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники спринтерского бега.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	<p>Низкий старт (30-40м).</p> <p>Бег подстанции (70-80м).</p> <p>Эстафетный бег (круговая эстафета).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>ОРУ. Развитие скоростных качеств.</p>		
95	Спринтерский бег	1	комбинированный	<p>Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать передачу эстафетной палочки.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении спринтерского бега.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.</p>	зачет	<p>Низкий старт (30-40м).</p> <p>Бег подстанции (70-80м). Финиширование.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>		
96	Спринтерский бег	1	комбинированный	<p>Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать передачу эстафетной палочки.</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с нами общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Низкий старт (30-40м).</p> <p>Бег подстанции (70-80м).</p> <p>Финиширование.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>		
97	Спринтерский бег	1	учетный	<p>Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать влияние легкоатлетических</p>	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на</p>	М.: «5»-9,3 с.; «4»-9,6 с.; «3»-9,8 с.; Д.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8	<p>Бег (60 м) на результат.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>		

				упражнений на различные системы организма.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	с.; «3»-10,0 с.			
98	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комбинированный	Осваивать технику прыжков в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники прыжков в высоту. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комбинированный	Осваивать технику прыжков в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в высоту. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство использовать в достижении поставленных целей.	Оценка метания мяча на дальность: М.: 40-35-31 м; Д.: 34-30-28 м	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
100	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комбинированный	Осваивать технику прыжков в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать деление видов спорта по признакам.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Деление видов спорта по признакам.		

10 1	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комбинированный	Осваивать технику прыжков в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УУД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники метания мяча.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	Оценка метания мяча на дальность: М.: 40-35-31 м; Д.: 34-30-28 м	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов.		
10 2	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комбинированный	Осваивать технику прыжков в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	<p>Познавательные УУД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники метания мяча.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		