*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Основное общее образование

8 класс

Количество часов: 105 часов (3 часа в неделю)

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Агешина Елена Андреевна, учитель физической культуры, соответствие.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О

от «31» августа 2020 г.».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

         Рабочая программа была составлена на основе ФГОС ООО, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2016г.)

**Планируемые результаты учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

          Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метопредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 8 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре**

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

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с элементами единоборство**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой  и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7-8 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012 год.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  Упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),  из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180  33  6 | 165  30  16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3х10м** | секунд | 8,2 | 8,3-8,7 | 8,8 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 500 метров** | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| **Прыжки на скакалке, за 20 секунд** | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО**

**четвертая ступень - от 13 до 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1)  толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2)  на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения  лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения  стоя с прямыми ногами на полу  (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01) весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км  по пересеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html)  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.html)  с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов),  которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Часы** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики, самбо | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Баскетбол | 25 |
| 6 | Волейбол | 18 |
| **Всего** | | **105** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты УУД** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **1** | **2** | | **3** | **4.1** | **4.2** | **4.3** |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | | | |
| 1 | ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м. | | 1 | Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*демонстрируют технику беговых упражнений | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 2 | Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м. | | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 30м. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование бега на 30 с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 3 | Бег с ускорением от 70 до 80м. | | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:*самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:*демонстрируют технику беговых упражнений . | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |
| 4 | Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости. | | 1 |
| 5 | Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей. | | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*демонстрируют технику беговых упражнений | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения. |
| 6 | Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м. | | 1 | Знать правила поведения тестирования бега 60м. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:*самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:*проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 7 | Бег в равномерном темпе (м: до 20мин, д: до 15 мин).  Развитие выносливости. | | 1 | Описывать технику выполнения длительного бега. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*бежать в равномерном темпе (м – 20мин, д – 15 мин) | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 | Развитие выносливости. Бег на 1500м. | | 1 | Уметь выполнять технику длительного бега. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*тестирование бега на 1500м. | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 9 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание. | | 1 | Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 10 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление. | | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.1о часовка | | 1 |
| 12 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. | | 1 | Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:*выполнять метание малого мяча на дальность. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. | | 1 |
| 14 | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование. | | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Кросс до 15мин. | | 1 | Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость. | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 16 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. | | 1 |
| **Гимнастика (14 часов)** | | | | | | |
| 17 | | ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения. | *Коммуникативные:*добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*самостоятельно выделять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*уметь выполнять команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |
| 18 | | Строевые упражнения. | 1 |
| 19 | | Акробатические упражнения. Кувырки. Мост. | 1 | Демонстрировать технику акробатических упражнений. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). | Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. |
| 20 | | Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове. | 1 |
| 21 | | Комбинации из акробатических упражнений. | 1 | Демонстрировать акробатические элементы раздельно и в комбинации. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*выполнять комбинации из освоенных акробатических упражнений | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 22 | | Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости. | 1 |
| 23 | | Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование. | 1 |
| 24 | | Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 | Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*проходить тестирование отжимание, подтягивание. | Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. |
| 25 | | Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание. | 1 |
| 26 | | Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. | 1 | Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами. | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  *Регулятивные:*осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:*прохождение станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |
| 27 | | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Знать правила поведения тестирования прыжки со скакалкой за 30сек., прыжка в длину с места. | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:*прыжки через скакалку за 30 сек, прыжок в длину с места. | Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену. |
| 28 | | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м. | 1 | Знать технику выполнения челночного бега 3х10м. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнение техники челночного бега 3х10м. | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями. |
| 29 | | Развитие гибкости. Акробатические упражнения. | 1 | Уметь выполнять упражнения на гибкость | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнение упражнений на гибкость. | Развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе. |
| 30 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | 1 | Владеть навыками выполнения силовых упражнений. | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:*выполнение эстафет на развитие скоростно-силовых способностей. | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями. |
| **Волейбол (18 часов)** | | | | | | |
| 31 | ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения. | | 1 | Демонстрировать стойки и перемещения. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:*самостоятельно вы­делять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными (скрестными) шагами боком, лицом и спиной вперед. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 32 | Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | 1 |
| 33 | Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения. | | 1 | Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*выполнять передачу мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения и во встречных колоннах. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 34 | Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах. | | 1 |
| 35 | Отбивание мяча кулаком. | | 1 | Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку, отбивать мяч кулаком. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*выполнение передачи мяча над собой на точность и через сетку, отбивание мяча кулаком. | Развитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 36 | Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком. | | 1 |
| 37 | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. | | 1 | Демонстрировать выполнение нижней прямой подачи через сетку, принимать подачу. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*выполнение нижней прямой подачи, правильно принимать подачу. | Формировать и проявлять положительных качеств личности. |
| 38 | Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке. | | 1 |
| 39 | Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча. | | 1 |
| 40 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | 1 | Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча. | *Коммуникативные: с*достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять прямой нападающий удар. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 41 | Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке. | | 1 |
| 42 | Прямой нападающий удар через сетку. | | 1 |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. | | 1 | Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники. | *Коммуникативные:*сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  *Регулятивные:*сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.  *Познавательные:*выполнение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 44 | Развитие координационных способностей в волейболе. | | 1 |
| 45 | Развитие выносливости. Круговая тренировка. | | 1 | Знать прохождения станций круговой тренировки, правила подвижных игр с мячом. | *Коммуникативные:*сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  *Регулятивные:*сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.  *Познавательные:*выполнение круговой тренировки, подвижные игры с мячом. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 46 | Тактика игры. Тактика свободного нападения. | | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | *Коммуникативные:*сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  *Регулятивные:*сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.  *Познавательные:*закрепление тактики свободного нападения. | Развивать отзывчивость, сочувствие к другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 47 | Позиционное нападение игроков. | | 1 |
| 48 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. | | 1 |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** | | | | | | |
| 49 | ТБ. История лыжного спорта. Передвижения на лыжах. | | 1 | Знать ТБ, основные правила соревнований, уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять освоенные элементы техники передвижений. | Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 |
| 51 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | | 1 | Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 52 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры на лыжах. | | 1 |
| 53 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 1 км. | | 1 |
| 54 | Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. | | 1 | Демонстрировать технику конькового хода. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять коньковый ход, знать правила игр на лыжах, повторить подъем в гору скользящим шагом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 55 | Коньковый ход. Игры на лыжах. | | 1 |
| 56 | Коньковый ход.  Передвижение на лыжах. | | 1 |
| 57 | Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | | 1 | Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом», преодоления бугров и впадин. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*: выполнять торможение и поворот «плугом», повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 58 | Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. | | 1 |
| 59 | Торможение и поворот «плугом».  Прохождение дистанции 1 км. | | 1 |
| 60 | Торможение и поворот «плугом». | | 1 | Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*: выполнять поворот на месте махом, знать правила игр на лыжах, проходить дистанцию 1 км. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 61 | Поворот на месте махом. Игры на лыжах. | | 1 |
| 62 | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. | | 1 |
| 63 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах. | | 1 | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*: развивать выносливость ранее изученными способами передвижения, знать правила игр на лыжах. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 64 | Передвижение на лыжах. Игры на лыжах. | | 1 |
| 65 | Развитие скорости. Эстафеты на лыжах. | | 1 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на лыжах 2 км. | | 1 |  |
| **Баскетбол (25 часов)** | | | | | | |
| 67 | | ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе. | 1 | Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*уметь выполнять стойки и перемещения, остановки и повороты. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 68 | Стойки игрока и перемещения. | | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | 1 | Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:*выполнять правильно ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры, эстафеты. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 70 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | | 1 |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | 1 |
| 72 | Ведение мяча на месте и в движении. | | 1 | Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:*проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:*выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в подвижные игры, эстафеты. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | | 1 |
| 74 | Ведение мяча. Развитие ловкости. | | 1 |
| 75 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. | | 1 | Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в движении, в прыжке (после ведения или ловли) с пассивным противодействием. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  *Регулятивные:*осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:*выполнять броски мяча с различных точек, с места и в движении, в прыжке, одной и двумя руками. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 76 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | | 1 |
| 77 | Броски мяча на месте и в движении, в прыжке. | | 1 |
| 78 | Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. | | 1 | Демонстрировать перехват мяча, уметь выполнять: комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; знать тактику игры в баскетбол. | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные:*выполнять технику владения мячом, развивать координационные способности, взаимодействие игроков в нападении и защите. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 79 | Перехват мяча. | | 1 |
| 80 | Вырывание и выбывание мяча. | | 1 |
| 81 | Позиционное нападение. | | 1 |
| 82 | Нападение быстрым  прорывом. | | 1 |
| 83 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | 1 | Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные:*выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 84 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | 1 |
| 85 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | 1 | Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения. *Познавательные:*выполнять индивидуальную технику защиты, технику владения мячом, развивать координационные способности, знать правила игры в стритбол., выполнять тестирование прыжок в длину с места. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 86 | Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. | | 1 |
| 87 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. | | 1 |
| 89 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | 1 | Демонстрировать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего учения. *Познавательные:*выполнять индивидуальную технику защиты, технику владения мячом, развивать координационные способности, знать правила игры в стритбол. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 90 | Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2. | | 1 |
|
| 91 | Развитие выносливости. Круговая тренировка. | | 1 |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | |
| 92 | ТБ. Кроссовая подготовка. | | 1 | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:*видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*бежать в равномерном темпе 15 мин, проходить тестирование в беге на 1500м. | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 93 | Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин. | | 1 |
| 94 | Кроссовый бег до 15 мин. | | 1 |
| 95 | Бег на 1500 м. Тестирование | | 1 |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. | | 1 | Уметь соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать технику высокого старта. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование бега на 30м с высокого старта. | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 97 | Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м. | | 1 |
| 98 | Бег с ускорением от 70 до 80м. | | 1 | Уметь соревноваться в беге на 60м. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 99 | Скоростной бег.  Тестирование бег 60м. | | 1 |
| 100 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 101 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | | 1 |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 103 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов. | | 1 | Знать и уметь выполнять технику метания малого мяча, владеть навыками выполнения силовых и скоростных упражнений. | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча. |
| 104 | Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 105 | Метание малого мяча. Повторение. | | 1 |