

Муниципальное образовательное учреждение
Бельская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на МО
Варламова И.А.
Протокол № 7 от 29.07.2020

Утверждено
на основании приказа № 62/К/1
от 03.08.2020

Рабочая программа

по предмету
физическая культура
для 8 класса на 2020-2021 учебный год

Составитель
Трищенко В.А.

учитель 1 квалификационной категории

г. Бельый

Тематическое планирование в соответствии с ФГОС для обучающихся 8-х классов 2019-2020 учебный год

Планируемые результаты								
№ урока	Тема урока	Решаемые задачи урока.	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Результативные УУД
Знания о физической культуре (1 час)								
1 (1)	Инструктаж по ТБ, освоение первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. Правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи при телесных и жевательных травмах и ушибах; - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Умение принимать правильные меры.	Уметь взаимодействовать с другими людьми, учителями, родителями, коллегами по учебному предмету.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.
Физическое совершенствование. Легкая атлетика (15 часов)								
2 (1)	Спринтерский бег ТБ на занятиях по б/л.	Низкий старт до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выполнять ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение контролировать правильную осанку во время бега.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на занятиях в индивидуальном.	Технически правильно выполнять способы бега.
3 (2)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
4 (3)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом в различных скоростных способностях.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

10.09 10.09	5 (4)	Спринтерский бег (60 м) КУ	Бег на результат 60 м. - развитие скоростных способностей.	Демонстрируют выполнение ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м.	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 60 м. - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
11.09 11.09	6 (5)	Челночный бег (3х10 м) КУ МОНИТОРИНГ. Прыжок в длину с места.	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	Демонстрируют выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	Знать, правила сдачи челночного бега 3х10 м на результат, технику выполнения прыжка в длину с места.	Формировать потребность к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
13.09 14.09	7 (6)	Прыжок в длину с места КУ МОНИТОРИНГ. Бег 1500 м.	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега 1500 м.	Демонстрируют выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места - на результат. Бег 1500 м.	Знать, технику выполнения и правила сдачи прыжка в длину с места на результат, как правильно пробегать дистанцию 1500 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
17.09 14.09	8 (7)	Метание мяча на дальность с разностью. Бег на выносливость.	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м.- юноши, 1500 м. девушки.	Описывают технику выполнения метательных упр. мяча на дальность с разбега. Совершенствуют самостоятельную технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать, как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча, технику метания мяча на дальность с разбега. Понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - соблюдение ритма бега и ритма дыхания.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и меткости при выполнении прыжковых упр.	Уметь выработать нужный для себя темп бега. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических заданий.	Уметь через диалог решать конфликты.
18.09 16.09	9 (8)	Метание мяча на дальность с разностью. Бег на выносливость.	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м.- юноши, 1500 м. девушки.	Описывают технику выполнения метательных упр. мяча на дальность с разбега. Совершенствуют самостоятельную технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать, как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча, технику метания мяча на дальность с разбега. Понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - соблюдение ритма бега и ритма дыхания.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и меткости при выполнении прыжковых упр.	Уметь выработать нужный для себя темп бега. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических заданий.	Уметь через диалог решать конфликты.

			вспомогательные	исполнительные			
10 (9)	Метание мяча на дальность с разбега. Бег на выносливость.	Современные технические требования к метанию мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м - юноши, 1500 м - девушки.	Описывают технику выполнения метаний упр. мяча на дальность с разбега. Совершенствуют технику медленного бега; - представление о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать, как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча, технику метания мяча на дальность с разбега. Понимать медленный и быстрый темп бега; - соблюдение ритма бега и ритма дыхания.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении метательных и беговых упражнений.	Уметь контролировать свои действия при выполнении физических заданий.	Уметь через диалог решать конфликтные ситуации.
11 (10)	Метание мяча, КУ Бег по выносливости.	Сдача контрольного норматива - метание мяча (150 м) на дальность. Проведение бега на 2000 м	Описывают технику выполнения метаний упр. мяча на дальность с разбега. Совершенствуют технику медленного бега; - представление о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать, правила контрольной сдачи норматива метания мяча на дальность с разбега, как рассчитать силы по дистанции на 2000м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении метательных и беговых упражнений.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
12 (11)	Бег на 2000м. Подтягивание.	Подтягивание. Бег (2000 м).	Применяют различные специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Знать, как правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения, правила по подтягиванию.	Активно включаться в общение со сверстниками на тренировках, доброжелательности.	Оказывать помощь и поддержку сверстникам.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
13 (12)	Полет мяча, КУ МОНИТОРИНГ.	Сдача контрольного норматива - подтягивание. Спортивные игры.	Применяют различные специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Знать, как правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения; правила проведения контрольного норматива по подтягиванию.	Активно включаться в общение со сверстниками на тренировках, доброжелательности.	Оказывать помощь и поддержку сверстникам.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
14 (13)	Бег на 2000м, КУ	Бег (2000 м.) на результат.	Совершенствуют технику медленного бега; - умение определять темп и скорость бега.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - соблюдение ритма бега и	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.

22 (6)	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенствование техники приема мяча и передачи мяча сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осознают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знают технику приема и передачи мяча у сетки.	Стремятся побороться, стремятся улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, действия в них объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
23 (7)	Отбивание (на результат) КУ. Игра по упрощенным правилам правилам чөлөкболу.	Совершенствование двигательных способностей и навыков игры. Сдача контрольного норматива - отбивание и разгибание рук и удержание мяча в упоре лежа.	Организовывают совместные занятия вольнолюбом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Знают, как правильно выполнять стилизованные ритмичные упражнения в упоре лежа и правила тестирования; - развлекать координационные способности.	Стремятся побороться, стремятся улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
24 (8)	Развитие координационных способностей (<i>быстрота, реакция...</i>)	Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Знают: - игровые задания с ограничениями числом игроков (2, 3, 3, 3, 3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психофизиологических способностей	Стремятся побороться, стремятся улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
25 (9)	Освоение техники нижней прямой подачи. Прием подачи.	Освоение техники нижней прямой подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осознают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знают: - прием мяча, отраженного сеткой; - нижняя прямая подача в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр. в парах - наглядные отскоки мяча от сетки.	Проявляют ловкость, выносливость, координацию при работе с вольнолюбным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Оценивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.
26 (10)	Освоение техники нижней прямой подачи. Прием подачи.	Освоение техники нижней прямой подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осознают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знают: нижняя прямая подача мяча в сетку с расстояния 7-9м. - через сетку из-за линией линии.	Проявляют координацию, выносливость во время проведения игры.	Совершенствование техники по направлению к своему партнеру.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать доступные и недоступные формы поведения во время игры.

1	27 (1)	Совершенствование выведения мячом	Совершенствование координационных способностей (быстрота, реакция...)	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий.	Знать: - правила игры; - комбинация игровых элементов; прием, передача, удар - развивать координационные способности.	Применять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Характеризовать и оценивать, проявлять навыки при работе с мячом.	Сохранять координацию, сдержанность, рассудительность.	Развивать ловкость и координацию, умение вести игру.
---	-----------	-----------------------------------	---	---	--	---	---	--	--

Знания о физической культуре (1 час)

	28 (1)	ТБ на уроках гимнастики. Здоровье и ЗОЖ. ПМП при травмах. Правила самоконтроля.	Инструктаж по ТБ и ПП при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Заповеди и ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах.	ТБ и ПП при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Заповеди и ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах.	Знать, что такое ЗОЖ, правила оказания первой медицинской помощи при травмах, правила ТБ и ПП на уроках гимнастики.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления.	Взаимодействовать с окружающими, находить с нами общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности.
	29 (1)	Основные строевые упражнения. Висы.	Команда «Прямой поворот в движении направо, налево, влево, вправо, вправо, влево».	Различают строевые команды. Выполняют строевые упражнения.	Знать: - команду «Прямой поворот в движении направо, налево» - различие координационных способностей.	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление физической осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.
	30 (2)	Висы. Строевые упражнения.	Стр. упр. Подтягивание в висе. Малышки из виса на подколениках через стойку на руках опускание в висе. Девочки: вис прогнувшись на подколениках, вис на коленях, вис на подколениках. Малочком одной рукой толчком другой подлезь перевероротом.	Списывать технику ОРУ и составлять комбинацию из числа разученных упражнений.	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление физической осанки, координации.	Оценивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений и выполнение упражнений.	Оценивать универсальные умения по взаимодействию в группах, при выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	31 (3)	Висы. Строевые упражнения.	Стр. упр. Подтягивание в висе. Малышки из виса на подколениках через стойку на руках опускание в висе.	Оценивают технику упражнений и умение взаимодействовать в группах, при выполнении упражнений.	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление физической осанки, координации.	Оценивать универсальные умения, связанные с выполнением упражнений.	Оценивать универсальные умения по взаимодействию в группах, при выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

		присев: Дев: вис согнувшись на подколенках, вис на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром Др: подьем переворотом.	навык из числа разученных упражнений.	жесты рук, ног, туловища - развить координационных способностей.	координации.	организующих упражнений (стрессовые упражнения).	разучивания и выполнения упражнений.	цели упражнениям.
32 (4)	Висы, Стрессовые упражнения.	Стр. упр. Подтянулись в висе. Малышам: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Знать: - малышки: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Совершенствование осанки и координации. Развитие гибкости, силы в локтевых костях.	Выполнение строевых команд под счет.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
33 (5)	Висы, Стрессовые упражнения.	Стр. упр. Подтянулись в висе. Малышам: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Знать: - малышки: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Развитие гибкости, силы и ловкости. Совершенствование осанки и координации.	Знать технику выполнения динамических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
34 (6)	Висы и упоры. КУ	Стр. упр. Подтянулись в висе Малышам: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Знать: - малышки: из виса на подлокотниках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: вис согнувшись на подлокотниках, вис на одной ноге и тир-ром другим подьем переворотом.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять висы в упоры.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

			использованию.	Команда «Прямой прыжок» и движения вправо, влево, ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом «Соттун» («козел» в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом на 90 градусов (козь в ширину). Эстафеты.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных.	Знать: - мальчики: Опорный прыжок способом «Соттун» («козел» в длину); - девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.
35 (7)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		Команда «Прямой прыжок» и движения вправо, влево, ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом «Соттун» («козел» в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом на 90 градусов (козь в ширину). Эстафеты.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных.	Знать: - мальчики: Опорный прыжок способом «Соттун» («козел» в длину); - девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.	
36 (8)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		Команда «Прямой прыжок» и движения вправо, влево, ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом «Соттун» («козел» в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом на 90 градусов (козь в ширину). Эстафеты.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных.	Знать: - мальчики: Опорный прыжок способом «Соттун» («козел» в длину); - девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.	
37 (9)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		Команда «Прямой прыжок» и движения вправо, влево, ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом «Соттун» («козел» в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом на 90 градусов (козь в ширину). Эстафеты.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных.	Знать: - мальчики: Опорный прыжок способом «Соттун» («козел» в длину); - девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.	
38 (10)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		Команда «Прямой прыжок» и движения вправо, влево, ОРУ в движении. Эстафеты.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных.	Знать: - мальчики: Опорный прыжок способом «Соттун» («козел» в длину);	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.	

			управления.	женя. Оперный прыжок (для мальчиков) спиной в длину). Оперный прыжок (для девочек) спиной с поворотом на 90 градусов (маль. в ширину). Девочки.	статические комбинации из числа разученных упражнений.	- девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Развитие координационных способностей и скоростно-выносливых качеств.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков.	при выполнении опорных прыжков.
39 (11)	Опорный прыжок КУ. Строевые упражнения.	Команда «Прямой прыжок в длину». Оперный прыжок (для мальчиков) спиной в длину). Оперный прыжок (для девочек) спиной с поворотом на 90 градусов (маль. в ширину). Девочки.	Мальчики: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад. Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад.	Описывают технику выполнения акробатических упражнений акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Знать: - мальчики: опорный прыжок способом «Сотуп» («козел» и «лягушка»); - девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	Использовать акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения с элементами из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
40 (12)	Одиночные акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад. Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад.	Мальчики: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад. Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад.	Описывают технику выполнения акробатических упражнений акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использовать акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Использовать акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения с элементами из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
41 (13)	Одиночные акробатические упражнения.	Мальчики: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад. Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад.	Мальчики: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад. Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед, кувырок вперед и назад, кувырок назад и вперед и кувырок вперед и назад.	Описывают технику выполнения акробатических упражнений акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Использовать акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Использовать акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения с элементами из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	

	42 (14)	Освоение акробатических упражнений.	Мальчик: кувырок назад в упор стоя на одной ноге; кувырок вперед и назад; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и на руках; - девочки: мост и поворот в мост; кувырок вперед и назад; кувырок вперёд и назад; - развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Используют технические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Проявляют выносливость, ловкость, координацию и гибкость.	Уметь демонстрировать акробатические элементы из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
	43 (15)	Акробатические упражнения КУ.	Мальчик: кувырок назад в упор стоя на одной ноге; кувырок вперед и назад; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и на руках; - девочки: мост и поворот в мост; кувырок вперед и назад; кувырок вперёд и назад; - развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Используют акробатические упражнения для развития координационных и силовых способностей.	Проявляют выносливость, ловкость, координацию и гибкость.	Уметь демонстрировать акробатические элементы из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
	44 (16)	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Задача не каню. Поднимать ногу в упор; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание и висе (д. в висе лежа).	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Проявляют выносливость и силу.	Уметь выполнять упражнения по каню. Поднимать ногу в упор; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание и висе (д. в висе лежа).	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и разгибание рук в упоре лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по каню.

45 (17)	Свершение ступенчатых элементов системы выноса.	Лазание по канату. Поднимание ног в упор; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д. в висе лёжа).	Совершенствование силовых элементов и силовой выносливости.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Проявлять выносливость и силу.	Уметь выполнять упражнения по канату. Поднимание ног и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д. в висе лёжа).	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания и различных силовых упражнениях.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по канату.
46 (18)	Лазание по канату КУ.	Лазание по канату на разгибание ног в упор; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д. в висе лёжа).	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Проявлять выносливость и силу.	Уметь выполнять упражнения по канату. Поднимание ног и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д. в висе лёжа).	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания и различных силовых упражнениях.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по канату.

Знания о физической культуре (1 час)

47 (1)	ПЗ для занятий как лыжам спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. Подготовка к занятиям лыжами. Подготовка к занятиям лыжами. Подготовка к занятиям лыжами. Подготовка к занятиям лыжами.	Инструкция по ПЗ на занятиях лыжами спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. Подготовка к занятиям лыжами. Подготовка к занятиям лыжами. Подготовка к занятиям лыжами.	Соблюдать технику безопасности.	Знать: - требования к одежде и обуви лыжника; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Персональный подход без лишнего вмешательства.	Иметь представление о переходе из желаний и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и выступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой
-----------	--	---	---------------------------------	---	--	--	-------------------------------------	---

2019 Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (21 час)

48 (1)	Значение занятий лыжами спортом. Подготовка к занятиям лыжами спортом.	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	Описывают технику лыжного движения.	Демонстрировать технику одиночного и двойного хода (стартовой выработки).	Проявлять выносливость.	Осваивать технику одиночного и двойного хода.	Находить ошибки, уметь исправлять.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой
-----------	--	--	-------------------------------------	---	-------------------------	---	------------------------------------	---

58 (11)	Развитие выносливости.	Проложение лыжи с галсами 4,5км.	Моделируют технику освесленных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий.	Уметь преодолевать дистанцию 4,5 км.	Проявлять силу и выносливость.	Умение контролировать стойку лыжника на время работы.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов.	Технически правильно выполняли освесленные ходы.
60 (13)	Развитие скоростных качеств.	Эстафеты без палок и с палками на дистанции 200м.	Моделируют технику освесленных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий.	Знать правила лыжной эстафеты и их демонстрировать.	Проявлять силу, быстроту и выносливость.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать помощь с помощью своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
61 (14)								
62 (15)								
63 (16)	Поворот «вдуга», стартовый вариант одностопного поворота лыжника.	Стартовый вариант одностопного поворота лыжника.	Описывают технику и участвуют в лыжных ходах, освещают их, составляют их, составляют их, выявляют и устраняют ошибки.	Знать, как технически правильно выполнять стартовый вариант одностопного поворота лыжника и поворот «вдуга».	Проявлять силу и выносливость.	Осваивать технику стартового варианта одностопного поворота лыжника, торможения хода, торможения и поворот «вдуга».	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
64 (17)								
65 (18)								
66 (19)	Развитие выносливости КУ.	Проложение лыжи с галсами 4,5км.	Моделируют технику освесленных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий.	Уметь преодолевать дистанцию 4,5 км.	Проявлять силу и выносливость.	Умение контролировать стойку лыжника во время работы.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов.	Технически правильно выполняли освесленные ходы.
67 (20)								
68 (21)	Способы торможения и поворота «вдуга».	Встречная и круговая эстафеты.	Моделируют технику освесленных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий.	Знать правила лыжных эстафет и их демонстрировать.	Проявлять силу, быстроту и выносливость.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать помощь с помощью своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Индивидуальное совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (14 часов).

<p>69 (1)</p> <p>ТЬ при знаниях спортивных игр. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование в перемещении игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока.</p>	<p>Изучение правил поведения и требований к технике безопасности. Совершенствование стоек и перемещений игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Интерактив в ИИ на уроках спортивных игр. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке ведущей и ведущей в левую руку. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Знать: - ладные баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке при сгибании ног, ладными шагами боком, ладными шагами вперед, - разгибание сгибов, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброты, честности. Играть в баскетбол по учебным правилам.</p>	<p>Оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>70 (2)</p> <p>Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование в перемещении игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока.</p>	<p>Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, ведущей и ведущей в правую руку. Промочек двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Знать: - цель и смысл игры, игровые поле, количество участников, количество игроков в защите, в атаке, в остатковом положении, в прыжках, - повороты без мяча и с мячом, - разгибать, координационные способности.</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброты, честности. Играть в баскетбол по учебным правилам.</p>	<p>Умение работать (играть) в команде.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>
<p>71 (3)</p> <p>Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование в перемещении игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока.</p>	<p>Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, ведущей и ведущей в правую руку. Промочек двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Знать: - цель и смысл игры, игровые поле, количество участников, количество игроков в защите, в атаке, в остатковом положении, в прыжках, - повороты без мяча и с мячом, - разгибать, координационные способности.</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброты, честности. Играть в баскетбол по учебным правилам.</p>	<p>Умение работать (играть) в команде.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>
<p>72 (4)</p> <p>Совершенствование в перемещении игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока.</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками.</p>	<p>Совершенствование в перемещении игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Личная защита. Учебная игра. Терминология игры в баскетбол.</p>	<p>Знать: - разгибать, координационные способности.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по учебным правилам.</p>	<p>Умение работать (играть) в команде.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>

			игра:	собственней: - бросок двумя руками от головы с места.	Умение самостоятельно выполнять в парах при выполнении технических действий в игре.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
75 (7)	Ведение мяча с плечевой высотой от груди. Передача мяча. Прыжковые броски.	Ведение мяча передачей мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пасом; с сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	Сокращённая программа: - технику ведения мяча в плечевой, средней, высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления движения и скоростью; - развитие координационных способностей; - бросок двумя руками от головы с места.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении сп/гр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
76 (8)	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. КУ	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Знать: - как технически правильно выполнять различные виды прыжков, обеспечивая их самостоятельность, выявлять и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, различать, координировать и выполнять свои обязанности по времени с/игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения и условия игровой деятельности.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
77 (9)	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением.	Бросок двумя руками от груди: - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча; - несколько команд и броски до промаха.	Знать: - как технически правильно выполнять различные прыжки, обеспечивая их самостоятельность, выявлять и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, различать, координировать и выполнять свои обязанности во время с/игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
78 (10)	Бросок мяча двумя руками от головы с	Передача мяча двумя руками от груди;	Знать: - как технически правильно выполнять прыжки, обеспечивая их самостоятельность, выявлять и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, различать, координировать и выполнять свои обязанности во время с/игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

			места с сопровле- ем.	- броски одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча; - учебная игра.	ки двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча.	вые приёмы и действия, осва- ивать их самостоятельно, вы- являть и устранять типичные ошибки.	нать, командни- ционные способно- сти.	управлять эмоциями во время с/игр.	условных игро- вой деятельно- сти.	оборудовани- ем.
79 (11)	Броски мяча двумя руками от головы с места с со- противле- ем.	Передани мяча двумя руками от груди; - броски одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча; - учебная игра.	Совершенство- вать: - передачу и брос- ки двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча.	Знать: - как технически правильно выполнять изучаемые игро- вые приёмы и действия, осва- ивать их самостоятельно, вы- являть и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в бас- кетбол по упрощён- ным правилам, раз- вивать координа- ционные способно- сти.	Осваивать универсаль- ные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условных игро- вой деятельно- сти.	Бережно об- ращаться с инвентарём и оборудовани- ем.		
80 (12)	Броски мяча двумя руками от головы с места с со- противле- ем.	Передани мяча двумя руками от груди; - броски одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча; - учебная игра.	Совершенство- вать: - передачу и брос- ки двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча.	Знать: - как технически правильно выполнять изучаемые игро- вые приёмы и действия, осва- ивать их самостоятельно, вы- являть и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в бас- кетбол по упрощён- ным правилам, раз- вивать координа- ционные способно- сти.	Осваивать универсаль- ные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условных игро- вой деятельно- сти.	Бережно об- ращаться с инвентарём и оборудовани- ем.		
81 (13)	Броски мяча двумя руками от головы с места с со- противле- ем.	Передани мяча двумя руками от груди; - броски двумя руками от головы с места с сопро- тивлением; - учебная игра.	Совершенство- вать: - передачу и брос- ки двумя руками от головы с места с сопротивлением; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча.	Знать: - как технически правильно выполнять изучаемые игро- вые приёмы и действия, осва- ивать их самостоятельно, вы- являть и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в бас- кетбол по упрощён- ным правилам, раз- вивать координа- ционные способно- сти.	Осваивать универсаль- ные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условных игро- вой деятельно- сти.	Бережно об- ращаться с инвентарём и оборудовани- ем.		
82 (14)	Броски мяча двумя руками от головы с места с со- противле- ем. КУ	Передани мяча двумя руками от груди; - броски двумя руками от головы с места с сопро- тивлением	Совершенство- вать: - передачу и броски двумя ру- ками от головы с места с сопротив- лением;	Знать: - как технически правильно выполнять изучаемые игро- вые приёмы и действия, осва- ивать их самостоятельно, вы- являть и устранять типичные ошибки.	Уметь играть в бас- кетбол по упрощён- ным правилам, раз- вивать координа- ционные способно- сти.	Осваивать универсаль- ные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условных игро- вой деятельно- сти.	Бережно об- ращаться с инвентарём и оборудовани- ем.		

87 (5)	Освоение техники прямой подачи. Прием подачи.	Освоение техники прямой подачи.	Описание техники прямой подачи.	Описание техники прямой подачи.	Знать: нижняя прямая подача мяча в стену с расстояния 7-9м. - через сетку из-за литевой линии.	Проявлять координацию и ловкость во время проведения с/нпр.	Осваивать технику холбы, бета по ограничению чепному про-странству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать доступные и недоступные мые формы поведения во время игры.
88 (6)	Совершенствование владения мячом.	Совершенствование координационных способностей (быстрота, реакция...)	Совершенствование координационных способностей (быстрота, реакция...)	Моделирует технику основных игровых действий в приёмах, варьирует её в зависимости от ситуации и условий.	Знать: - правила игры; - комбинация из основных элементов: прием, передача, удар - различать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/нпр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, расчётливость.	Различать доступные и недоступные мые формы поведения во время игры.

Физическое совершенствование. Легкая атлетика (14 часов).

89 (1)	Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовительные упражнения. МОНИТОРИНГ	Техника низкого старта, стартового разгона и финиширования; Бег по дистанции (70-80 м.); Подъемные упражнения.	Совершенство-вание: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования; - технику низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции и финиширования; - ОРУ, СБУ, КУ.	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на корот-кие дистанции.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение со-трудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники бе-га при выполне-нии упражне-ний на улице.
90 (2)	Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег 3x10м КУ, МОНИТОРИНГ	Техника низкого старта, стартового разгона и финиширования; бег по дистанции (70-80 м.); челночный бег 3x10м.	Совершенство-вание: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования; - ОРУ, СБУ, КУ.	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на корот-кие дистанции.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение со-трудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техни-ки бе-га при выполне-нии упражне-ний на улице.
91 (3)	Спринтерский бег, эстафетный бег. КУ	Бег на результат (60 м.) - эстафетный бег.	Совершенство-вание: - технику низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции и финиширования.	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом вы-полнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование: по-требности к ЭОЖ.	Умение кон-тролировать скорость при беге.	Умение со-трудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог раз-решать кон-фликтные ситуации.

97 (9)	Метание малого мяча КУ. Прыжок в длину с места.	- оценка техника метания мяча на дальность, с разбега; - прыжок в длину с места.	- техника прыжка в длину с места; - СБУ и прыжковые упражнения.	Знать: - технику выполнения метания мяча на дальность; - технику прыжка в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в длину с места и метать мяч на дальность.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча и прыжков в длину с места.	и прыжков в длину с места.
98 (10)	Прыжок в длину с места. КУ. МОЛНИО РИНГ.	- прыжок в длину на результат.	- техника прыжка в длину с места; - СБУ и прыжковые упражнения.	Знать: - технику прыжка в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в длину с места и метать мяч на дальность.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча и прыжков в длину с места.	
99 (11)	Кроссовый бег 2 км.	- бег 2 км спортивная игра "Дартс"	Совершенствуют: - технику медленного бега; - умение представлять собой в темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать: - понятия медленного и быстрого темпа бега; - как рассчитать длину шага и выбрать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении бега в упражнениях. Понимать значение и влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы при выполнении бега.	Осваивать универсальные умения, контролировать процесс выполнения прыжков и прыжков в длину с места.	Соблюдать правила техники бега.	
100 (12)	Кроссовый бег 2 км	- бег 2 км спортивная игра "Дартс"	Совершенствуют: - технику медленного бега; - умение представлять собой в темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать: - понятия медленного и быстрого темпа бега; - как рассчитать длину шага и выбрать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении бега в упражнениях. Понимать значение и влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы при выполнении бега.	Уметь контролировать процесс выполнения прыжков и прыжков в длину с места.	Соблюдать правила техники бега.	

		101 (13)	Кроссовый бег 2 км	- бег 2 км - спортивная игра "Лалпа"	Совершенствуют: - технику медленного бега; - имеют представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выдержать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину физической нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	Уметь контролировать, управлять эмоциями при выполнении физических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
		102 (14)	Кроссовый бег 2 км. КУ	- бег (2000 м.) на результат. - спортивная игра "Лалпа"	Совершенствуют: - технику медленного бега; - имеют представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выдержать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	Уметь контролировать, управлять эмоциями при выполнении физических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.