

**Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа с.Чириково  
имени Героя Советского Союза Б.А. Кротова Кузоватовского района Ульяновской области**

**"РАССМОТРЕНО"**

на заседании Педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.М.Кротова  
«28» августа 2023 г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И.Чалмаева  
Приказ № 58 от 28.08.2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

Наименование курса: **Физическая культура**

Класс: **9**

Уровень общего образования: **основное общее образование**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102 часа в год, в неделю 3 часа**

Планирование составлено на основе **Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов .  
М., Просвещение. 2018 г. Автор В.И.Лях**

Рабочую программу составила: **учитель Чалмаева Татьяна Игоревна**

с.Чириково, 2023

## Планируемые результаты

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

### *Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Предметные результаты должны отражать:**

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

### ***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

## Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
<b>1.2</b>	Легкая атлетика	<b>36</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Волейбол	<b>38</b>
<b>2.1</b>	Настольный теннис	<b>8</b>
<b>2.2</b>	Баскетбол	<b>8</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

Тематическое планирование

9 класс

В.И.Лях, А. А. Зданевич 102 часа

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
							План	Факт
<b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b>								
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
2	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	Комбинированный.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	Спринтерский бег, высокий старт	-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			
3	Кроссовая	Учётн	Специальные беговые	Стартовый	-формулировать и	Мальчики:		

	подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	ый	упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. <b>Бег 30 м- на результат.</b>	разгон	удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	«5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		
4	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. <b>Бег 60 метров – на результат.</b>	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки: «5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		

6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
9	Метание мяча на дальность и на заданное	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30		



	расстояние. Прыжок в длину с разбега.		упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. <b>Метание теннисного мяча - на результат.</b> Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	Техника выполнения	применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжок в длину с разбега – на результат.</b> Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	Учётный	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Спортивные игры.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		

					-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 150 м - учёт</b>	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27 Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30		
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 300 м – учёт</b> Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		

14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 400 м – учёт</b> Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		
15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Бег 500 м. (м) –на результат.</b> Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
16	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000 м. на результат.</b> Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы	Контрольное упражнение- бег 1000м: м.: «5»- 3,35.; «4»-3,50 «3»- 4,15 д.: «5»- 4,30;		

					решения, контролировать выполнение задания	«4»-4,50 «3»- 5,20		
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 2000 м. на результат.</b> Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение- бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 9.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»- 12.05		
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированной	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. <b>Спортивные игры.</b>	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			

**Раздел – Волейбол 38ч.**

19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять	Текущий		
----	--	---------------------------	---	----------------------------------	--	---------	--	--

	сверху и снизу двумя руками.				установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности			
20	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совершенствован	Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий		
21	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совершенствован	Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Комбинированный	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Текущий		

					формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
23	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Комбинированной	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
24	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	Комбинированной	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения– обращаться за помощью	Текущий	.	
25	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комбинированной	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать	Текущий		

					с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	Комб иниро ванны й	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	Комб иниро ванны й	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность;	Текущий		

					использовать речь для регуляции своего действия			
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	Комбинированной	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий		
30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Текущий		
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы,	Текущий		



					обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение			
32	Учебная игра волейбол.	Комбинированной	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
33	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
34	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять	Текущий		

					рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.	Технические, тактические приёмы	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий		

					- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
37	Учебная игра волейбол.	Комбинированной	Учебная игра волейбол.	Тактические действия	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	Правила игры, судейство.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры	Текущий		

39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	Технические приёмы	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий		
41	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	Технические приёмы	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
42	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий		

43	Передача мяча в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей	Текущий		

			игра пионербол с элементами волейбола.		деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
47	Учебная игра в волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
48	Передача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
49	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача	Тактика игры,	описывать технику игровых действий и	Текущий		

		ный	мяча в парах. Учебная игра.	техника	приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
50	Передача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
52	Передачи, подача мяча. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
53	Передачи мяча у	Комбин	Передача мяча двумя руками	Тактика	Соблюдать правила	Текущий		

	стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	ированный	сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	игры, техника	игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
55	Учебная игра волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.	Текущий		
56	Учебная игра волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со	Текущий		



			игра волейбол.		сверстниками, Осуществлять судейство игры.			
--	--	--	----------------	--	--	--	--	--

**Раздел - Гимнастика 12 часов**

57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	Учётный	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги полки, соскок.	Акробатика	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
58	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекал, соскок	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие	Текущий		

59	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекатом	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
60	Комбинации освоенных элементов.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Кувырки, стойка, мост, перекатом	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		
61	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. <b>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</b>	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Мальчики: «5» «4» «3» 9 7 5 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5		

62	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. <b>Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)</b>	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		
63	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
64	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	Способы регулирования физнагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в	Текущий		

					совместной деятельности			
65	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
66	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. <b>Прыжки на скакалке-на результат.</b>	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
67	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать	Текущий		

	упражнений и инвентаря.				процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения			
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий		

**Раздел - Настольный теннис 8 ч.**

69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Изучение нового материала	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Правила игры. Технические приёмы	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий		
70	Подача и прием	Комби	Выполнение подачи.	Технические	моделировать технику	Текущий		

	подачи.	нирова нный	Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	приёмы, правила игры	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Комби нирова нный	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
72	Удар накатом. Учебная игра.	Комби нирова нный	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
73	Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	Комби нирова нный	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Технические приёмы, судейство	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения	Текущий		
74	Подача и завершение атаки.	Комби нирова нный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и	Технические приёмы, судейство	выполнять учебные действия -самостоятельно	Текущий		

			завершением розыгрыша.		выделять и формулировать познавательную цель			
75	Учебная игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
76	Учебная игра по упрощённым правилам	Комбинированный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
<b>Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч</b>								
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и	Текущий		

					оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий		
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться	Текущий		



					за помощью			
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений		
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте		
83	Игра мини-баскетбол 3*3.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра мини-	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Текущий		

			баскетбол.		формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
84	Игра мини-баскетбол 3*3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
<b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b>								
85	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-	Комбинировано	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и	Спринтерский бег,	-использовать общие приёмы решения			

	6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	ванны й.	скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	высокий старт	поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			
87	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Учётный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. <b>Бег 30 м- на результат.</b>	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		
88	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			
89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. <b>Бег 60 метров – на результат.</b>	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки:		

					оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	«5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной	Текущий		

			дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.		деятельности			
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). <b>Метание теннисного мяча - на результат.</b> Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	техника метания  Техника выполнения	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжок в длину с разбега – на результат.</b> Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с	Учётный	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжки в длину с места – на</b>	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		

	места.		<b>результат.</b> Спортивные игры.		-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 150 м - учёт</b>	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27 Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30		
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 300 м – учёт</b> Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		

					узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра			
98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 400 м – учёт</b> Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. <b>Бег 500 м.</b>	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Бег 500 м. (м) –на результат.</b> Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
100	Кроссовая	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ.	Бег на	-определять общую	Контрольное		

	подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	ый	Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000 м. на результат.</b> Спортивные игры.	средние дистанции	цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 3,35.; «4»-3,50 «3»-4,15 д.: «5»- 4,30; «4»-4,50 «3»-5,20		
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 2000 м. на результат.</b> Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение-бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»-9.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»-12.05		
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. <b>Спортивные игры.</b>	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			