

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата		Тема	Тип урока	Содержание урока	- Планируемые результаты ( УУД по ФГОС) -предметные УУД -метапредметные УУД -личностные УУД	Виды/ формы контро ля
	по плану	по факту					
<b>1 четверть (27 часов)</b>							
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>							
1			Инструктаж ПТБ на уроках по легкой атлетике Низкий старт	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием <b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

2			Низкий старт	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
3			Развитие выносливости	Комплексный	Бег кроссовый до 15 мин. ОРУ	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

4			Развитие скоростных способностей	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	См. таблицу контрольные нормативы
5			Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

6			Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Оценка техники метания мяча
7			Развитие выносливости	Комплексный	Бег (2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5 ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

8			Скоростная выносливость	Комплексный	Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования.</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
9			Кроссовый бег	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

10			Равномерный бег	Комплексный	Бег (1000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
11			Прыжковые упражнения	Комплексный	многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

12			Равномерный гладкий бег	Совершенствование	Бег (2000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	См.таблицу кон. нормативы
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>							
13-14			Баскетбол. Стойки и передвижения повороты .остановки	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головой. Учебная игра. Правила баскетбола	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

15-16			Ловля и передача мяча	Комплексный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
17-18			Ведение мяча	Комплексный	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

19-20			Бросок мяча	Совершенствования	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
21			Бросок мяча в движении	Совершенствования	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

22			Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач <b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оценка техники штрафного броска
23			Волейбол. Прием и передача мяча.	Изучение нового материала	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. <b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий

24			Нижняя прямая подача	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
25-26			Прием мяча после подачи	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

27			Учебная двухсторонняя игра	Совершенствования	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Общая физическая подготовка	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p> <p><b>Р.:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в полете в паре
<b>2 четверть (21 час)</b>							
<b>Гимнастика (21 час)</b>							
28			Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики Развитие силовых способностей.	Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).</p> <p>ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий

29			Упражнения в вися	Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий
30			Упражнения в вися	Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий

31			Упражнения в висе	Учетный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.          Подтягивания в висе.          Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).          ОРУ на месте.          Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями  <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации  <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника  <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.          Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания
32			Опорный прыжок через козла (м) Лазание по канату в 2 приёма(д)	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ.          Развитие скоростно-силовых способностей.          Лазание по канату в два приема</p>	<p><b>Р:</b>целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  <b>П:</b>общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>К:</b>планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	Текущий

33			Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий
34			Развитие силовых способностей	Совершенствования	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий

35			Развитие координационных способностей	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
36			Развитие координационных способностей	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

37			Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Оценка техники выполнения опорного упражнения. Оценка по качеству.
38			Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Оценка техники выполнения опорного упражнения. Оценка по качеству.

39			Акробатические упражнения	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
40			Акробатические упражнения	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

41			Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий
42			Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий

43			Акробатические упражнения	Комплексный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	<p>Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий
44			Акробатические упражнения	Совершенствование	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	<p>Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Текущий

45			Акробатические упражнения	Учётный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	Учёт
46-47			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); на параллельных брусьях (м)	Комплексный	<p>Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнения на брусьях (м). Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)</p>	<p><b>Р:</b>целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>П:</b>общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>К:</b>планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	Текущий

48			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); на параллельных брусьях (м)	Учётный	Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись;Упражнения на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	<p><b>Р:</b>целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>П:</b>общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>К:</b>планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	Учёт
<b>3 четверть (30 часов)</b>							
<b>Лыжная подготовка (24 часа)</b>							
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Вводный	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>Р:</b><i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>П:</b> <i>информационные</i> –анализ информации.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности</p> <p><i>Самоопределение</i> –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	Текущий

50			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног).	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>П:</b> <i>информационные</i> – анализ информации.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности</p> <p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	Текущий
51			Техника преодоления препятствий	Комплексный	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</p> <p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><i>Самоопределение</i> = внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	Учетный

52			Техника лыжных ходов	Комплексный	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог</p> <p><i>Самоопределение</i> –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий
53			Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Комплексный	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог</p> <p><i>Самоопределение</i> –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий

54			Техника свободного лыжного хода	Обучение	Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебногосотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог</p> <p><i>Самоопределение</i> –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий
55			Дистанция 3 км	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способырешения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии ссодержанием учебных предметов.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,обращаться за помощью</p> <p><i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни</p>	Текущий

56			Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p><i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам</p>	Текущий
57			Техника лыжных ходов.	Совершенствование	<p>Переход с попеременных ходов на одновременные</p> <p>Учеб. Круг: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> -вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение</p> <p><i>Смыслообразование</i>– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</p>	Учёт
58			Развитие скоростной выносливости	Совершенствование	<p>Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p>	Текущий
59			Прохождение дистанции 5 км	Совершенствование	<p>Прохождение дистанции 5 км без учета времени</p>	<p><i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме</p>	Текущий

60			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	<p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	Текущий
61			Техника преодоления препятствий	Совершенство	Преодоление спусков и подъемов.		Текущий
62			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног).		Текущий
63			Техника лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.		Текущий
64			Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенство	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»		Текущий
65			Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	Совершенство	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости		Учёт
66			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног).	Текущий	

67			Техника лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.		Текущий
68			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		Текущий
69			Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенство	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.		Текущий
70			Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенство	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.		Текущий
71			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: попеременный двухшажный ход (согласованность движения рук и ног).		Текущий
72			Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Прохождение дистанции 5 км		Учёт
<b>Спортивные игры (6 часов) волейбол</b>							

73-74			Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
75-76			Прием и передача мяча.	Совершенствования	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

77-78			Учебная игра.	Совершенствования	Двухсторонняя учебная игра по упрощённым правилам	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p> <p><b>Р.:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Текущий
<b>4 четверть (24 часа)</b>							
<b>Спортивные игры (6 часов) баскетбол</b>							
79			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	<p>Перемещение в стойке баскетболиста</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

80			Ловля и передача мяча.	Комплексный	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
81			Ведение мяча	Комплексный	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

82			Бросок мяча	Комплексный	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
83-84			Штрафной бросок	Комплексный	<p>Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>							

85			<p>Инструктаж ПТБ на уроках по л/а. ОРУ; Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии) Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.</p>	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием <b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>
----	--	--	--	--------------------------	---	--	----------------

86			<p>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.</p>	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Текущий</p>
----	--	--	---	--------------------------	--	--	----------------

87			<p>Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>
----	--	--	---	--------------------------	--	--	----------------

88			<p>Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>
----	--	--	---	--------------------------	--	--	----------------

89			<p>Развитие выносливости.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров</p>	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут <b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>
----	--	--	-------------------------------	--------------------------	---	--	----------------

90-91			Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча  <b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
-------	--	--	------------------------------------	-------------------	--	--	---------

92-93			Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
94			Низкий старт.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3 x30 – 60 метров.	<p>Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

95			Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Учётный
96			Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Бег с повышенной скоростью 500м.	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Учётный

97			Равномерный бег	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
98			Равномерный бег	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Учётный

99-100			Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	<p>Специальные беговые упражнения.          Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.          Осваивать технику метания малого мяча.          Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча  <b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
--------	--	--	-------------------------------------	-------------------	--	--	---------

101-102			Эстафетный бег	совершенствование	Построение. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по 100 м.	<p>Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости</p> <p>выполняя медленный бег до 4х минут</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	текущий
---------	--	--	----------------	-------------------	---	--	---------