

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республика Северная Осетия-Алания
Управление образования администрации местного самоуправления
Моздокского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - основная
образовательная школа имени П.И.Султанова с. Сухотского Моздокского района
Республики Северная Осетия-Алания



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Такедуг Ф.З

Приказ №113
от 28.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет - Физическая культура
Класс 8-9
Образовательная область - Физическая культура и основы безопасности и жизнедеятельности.
МО - Физическая культура
Учебный год - 2024-2025
Срок реализации программы - 1 год
Учитель - Мотлях Людмила Федоровна.

с. Сухотского 2024г.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

№	Нормативные документы
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3.	Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4.	Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32;
5.	Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ с.Сухотского
6.	Примерная образовательная программа основного общего образования, авторская программа В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическое воспитание».
7.	Учебный план МБОУООШ с.Сухотского на 2024-2025 учебный год

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	И Лях, А. А. Зданевич.	«Физическая культура» 8-9 кл	2006	Москва «Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФГОС)

Личностные	<p><u>Личностные УУД:</u></p> <p>-отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
Метапредметные	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения: • - целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; • - планирование – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; • - прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; • - контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; • - коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; • - оценка – выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.
	<p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.</p> <p>Общеучебные универсальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в

устной и письменной форме;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;

- определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;

- подведение под понятие, выведение следствий;

- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;

- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;

- доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников

и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и

- сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с

	<p>другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития .</p>
<p>Предметные</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <hr/> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p>

	<p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФК ГОС)

Знать / понимать	<p>§ Знать о роли и значении занятий физическими упражнениями;</p> <p>§ Знать о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</p> <p>§ Знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;</p> <p>§ Знать о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</p> <p>§ Вести дневник самонаблюдения;</p> <p>§ Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</p> <p>§ Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>§ Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;</p> <p>§ Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;</p> <p>§ Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>
Уметь	<p>Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.</p> <p>Разрабатывать индивидуальный двигательный режим</p> <p>Контролировать и регулировать функциональное состояние</p>

	<p>организма при выполнении физических упражнений</p> <p>Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма</p> <p>Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>
--	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

(из ООП)

Раздел / тема	Содержание
1. Базовая часть:	<ul style="list-style-type: none"> - Основы знаний о физической культуре. - Легкоатлетические упражнения. - Гимнастика с элементами акробатики. - Кроссовая подготовка. - Подвижные игры. - Национальные игры. - ГТО
2. Вариативная часть:	- подвижные игры с элементами баскетбола.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Кроссовая подготовка .	19	8
3	Легкая атлетика	26	15
4	Гимнастика	13	8
5	Волейбол	15	14
6	Футбол	5	5
7	Баскетбол	18	10
8	Национальные игры	4	2
9	ГТО	2	6
10	Итого	102	68

Контрольные нормативы по физкультуре 8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Контрольные нормативы по физкультуре 9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Расчет количества уроков
к календарно-тематическому плану

8 класс

I четверть	24	I полугодие	48
II четверть	24	II полугодие	54
III четверть	30	Всего	102
IV четверть	24		
Всего	102		

Календарно-тематическое планирование 8 класс рассчитано на 34 учебные недели при количестве 3 урока в неделю, всего 102 урока.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

Расчет количества уроков
к календарно-тематическому плану

9 класс

I четверть	16		I полугодие	32
II четверть	16		II полугодие	36
III четверть	20		Всего	68
IV четверть	16			
Всего	68			

Календарно-тематическое планирование 9 класс рассчитано на 34 учебные недели при количестве 3 урока в неделю, всего 68 уроков.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

Календарно-тематическое планирование 8 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Домашнее задание	Дата план
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1 четверть. Легкая атлетика – 14 часов.									
1	Вводный урок 1 час	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон.	
2	Урок-1 час	. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или	Бег по дистанции (70-80 м.)	

		легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств					ошибочность результата		
3	Урок-1 час	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Бег по дистанции (70-80 м.)	
4	Урок-1 час	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать технику выполнения прыжка в высоту.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Бег по дистанции (70-80 м.)	
5	Зачётный урок 1 час	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м.) Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Знать правила и технику выполнения челночного бега. и выполнения	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку	Способность строить учебно-познавательную деятельность,	Бег 60 м	

		ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	прыжка с места.			друг другу.	учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
6	Урок-1 час	Бег 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Уметь правильно выполнять метание мяча.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Метание теннисного мяча на дальность	
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь правильно выполнять отжимание от пола, соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Метание теннисного мяча на дальность	
8	Зачётный урок 1 час	Прыжок в длину согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Метание теннисного мяча на	

		150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	приземляться на две ноги Знать технику выполнения прыжков на скакалке.		сердечно-сосудистой системы.	друг другу.		дальность	
9	Урок-1 час	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта, приземление. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Прыжки в длину с места.	
10	Зачётный урок 1 час	Прыжок в длину на результат. Метание мяча с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Перестрелки».	Уметь выполнять подъем туловища из положения лежа.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжки через скакалку	
11	Урок-1 час	Приседания (количество раз/мин) Прыжки через скакалку(кол-во раз).	Уметь выполнять приседание. Прыжки через скакалку.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или	Челночный бег 4х19 метров(сек).	

							ошибочность результата		
12	Зачётный урок-1 час	Челночный бег 4х19 метров(сек). Прыжки с места.	Знать правила техники выполнения челночного бега, и прыжков с места.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Прыжки с места.	
13	Урок-1 час	Метание мяча на дальность. Прыжки с разбега.	Знать правила техники выполнения метание меча на дальность и прыжков с разбега.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Метание мяча на дальность.	
14	Зачетный урок-1 час	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Знать правила техники выполнения бросков набивного мяча на дальность.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	Метание мяча на дальность.	

							ошибочность результата		
ГТО -1 час.									
15	Зачётный урок-1 час	Подтягивание. (ГТО). Прыжки с места. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.		Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Бег 8 мин в чередовании с ходьбой.	
Кроссовая подготовка 9 часов.									
16	Урок-игра 1 час	Бег на средние дистанции Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег 500м (девочки) и 1000 м (мальчики).	
17	Урок-игра 1 час	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег 500м (девочки) и 1000 м (мальчики).	
18	Урок-эстафе	Бег по пересеченной местности, преодоление	Основы знаний об истории	Самоанализ и самоконтроль	Ходьба и бег как жизненно	Потребность в общении с	Согласованно выполнять	Бег 15 минут	

	та 1 час	препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	развития спорта. Подбирать соответствующ ую одежду и обувь для занятий	результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	важные способы передвижения человека.	учителем Умение слушать и вступать в диалог	совместную деятельность в игровых ситуациях	в чедова нии с ходьбо й.	
19	Сюжет ный урок 1 час	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами	Самостоятель но оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Бег 17 минут в чедова нии с ходьбо й	
20	Урок- игра 1 час	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами	Самостоятель но оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Бег 17 минут в чедова нии с ходьбо й	
21	Урок- игра	Бег 18 минут. Преодоление	Уметь применять	Оценивать собственную	Правила поведения и	Осуществлять продуктивное	Самостоятель но оценивать	Бег 18 минут	

	1 час	вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	техника безопасности на уроках	взаимодействи е между сверстниками и педагогами	свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	в чередовании с ходьбой	
22	Урок-игра 1 час	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Бег 18 минут в чередовании с ходьбой	
23	Урок-эстафета 1 час	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Бег 18 минут в чередовании с ходьбой	
24	Урок-эстафета 1 час	Бег 2 км (мин) на результат. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать	Бег 18 минут в чередовании с	

				общий язык и общие интересы	интервалом в чередовании с ходьбой.	вступать в диалог	поддержку друг другу.	ходьбой	
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 13 часов.									
25	Урок-игра 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату. Упражнение на гимнастической скамейки.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	1. Прыжок и через скакалку в четверть о сложную вперед и назад.2 0(м)	
26	Урок-игра 1 час	Два кувырка слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	3. Прыжок и со скакалкой – 110 (м), 120(д).	

				предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками					
27	Урок – 1 час.	Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.	
28	Урок-игра 1 час	Прыжки согнув ноги через козла 115 метров . Лазание о канату.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища;	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Способность осуществлять коммуникативную деятельность,	Контролировать учебные действия, аргументировать	7. Лежа на спине,	

			выполнять комплексы утренней зарядки.	взаимопомощи и сопереживания	техника безопасности на уроках гимнастики	использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	допущенные ошибки	руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.	
29	Урок-1 час.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	8. Наклон, вперед касаясь лбом колен	
30	Урок игра. 1 час	Два кувырка вперед слитно. Мост из	Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил	Правила поведения и техника	Потребность в общении с учителем и	Согласованно выполнять совместную	8. Наклон	

		положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	поведения и этики.	безопасности на уроках.	сверстниками Умение слушать и вступать в диалог.	деятельность в игровых ситуациях.	, вперед касаясь лбом колен	
31	Урок-игра. 1-час	Кувырки вперед стойка на лопатках. Кувырки назад в полу шпагат. Мост из положения, стоя без помощи.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Стойка на лопатках. (м) Мост из положения	

			<p>правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастические упражнения «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс</p>					лежа.(д)	
32	Урок-1 час	<p>Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Стойка на лопатках. (м) Мост из положения лежа.(д)</p>	

			скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»						
33	Урок повторения 1 час	Лазание по канату Стойка на голове (юноши) - зачёт. Мост из положения стоя (девушки)	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Стойка на лопатках. (м) Мост из положения лежа.(д)	
34	Урок-игра 1 час	Лазание по канату (зачёт). Стойка на голове (юноши) - зачёт. Мост из положения стоя (девушки) - зачёт.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Стойка на лопатках. (м) Мост из положения лежа.(д)	

)	
35	Урок 1 час	Кувьрки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Лежа на спине поднять ноги коснуться коленами справа, затем слева за головой.	
36	Урок 1-час.	Кувьрки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Лежа на спине поднять ноги коснуться коленами справа, затем слева за головой.	

37	Урок-соревнование 1 час	Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперёд и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.	
Подвижные национальные игры 2-часа.									
38	Урок-игра 1 час	Игра «Лук и стрела».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от скамейки.	
39	Урок-игра 1 час	Подвижная игра «Борьба за флажки»	Уметь выполнять подвижные	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой	Правила поведения и техника	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Самостоятельно оценивать свои действия	Подтягивание на высокой	

			игры и эстафеты с бегом, прыжками, соблюдая правила игр и безопасность	ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	безопасности на уроках.	е между сверстниками и педагогами	и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	переклад ине. Отжима ние от скамейк и.	
Спортивные игры (баскетбол) 9 часов.									
40	Вводн ый урок 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила игры в баскетбол	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повт орить прави ла игры в баске тбол.	
41	Урок- игра 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повт орить прави ла игры в баске тбол.	

42	Урок соревнования 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать Т/б при работе мячом. Двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить сочетание приемов ведения, передачи, броска	
43	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить бросок одной рукой от плеча в прыжке	
44	Зачётный урок. 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельн	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	Повторить бросок одной	

		одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	подвижных игр.		деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	ых занятий.	ошибки	рукой от плеча в прыжке.	
45	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведения подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
46	Зачётный урок. 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить бросок к двум я руками от голов	

		нападение со сменой места. Учебная игра.						ы в прыжке.	
47	Урок-эстафеты 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить бросок двумя руками от головы в прыжке	
48	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить бросок одной рукой от плеча в прыжке	
3 четверть. Национальные подвижные игры- 2 часа.									
49	Урок-	Игра «Лук и стрела»	Уметь	Активно включаться	Основы знаний о	Потребность в	Самостоятель	Подт	

	эстафета 1 -час		выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность..	в общении и взаимодействие со сверстниками	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	но оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	ягивание на перекладине. Отжимание от скамьи.	
50	Сюжетный урок 1- час	Игра «Борьба за флажки»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Подтягивание на перекладине. Отжимание от скамьи.	
Спортивные игры (баскетбол) 9 часов.									
51-52	Урок игра 1- час	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или	Повторить совершенствование перемещений,	

		упрощенным правилам.					ошибочность результата	ведение мяча в движении.	
53	Урок-игра 1 час	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Повторить совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	
54	Урок-игра 1 час	Совершенствование индивидуальной техники	Применять правила техники	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой	Правила поведения и техника	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Самостоятельно оценивать свои действия	Повторить совершенствование	

		<p>защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>безопасности на уроках подвижных игр.</p>	<p>ситуации поступить в соответствии с правилами поведения</p>	<p>безопасности на уроках.</p>	<p>е между сверстниками и педагогами</p>	<p>и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>шенс твован ие ловли , перед ачи и веден ия мяча с раз но й высот ой отско ка, закре плени е техни ки броск ов мяча в кольц о одно й и двум я рука</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	---	--

								ми с места и в движении.	
55	Урок-эстафета 1 час	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо.	
56	Урок-путешествие 1 час	Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Повторить совершенствование ведения мяча, бросков мяча в	

								кольцо	
57	Урок-игра 1 час	Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Повторить технику перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	
58		Игра «Метание камня с плеча»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Отжимание от пола.	
Спортивные игры (волейбол)– 15 часов.									
59	Урок-игра 1 час	Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Повторить подачу мяча	

			игр.	отношения к учению	постановки и решения проблемы.	педагогами	ситуациях	одной рукой через сетку.	
60	Урок-игра 1 час	Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить правила игры в волейбол.	
61	Урок-эстафета 1 час	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить нижнюю прямую подачу.	
62	Урок-игра 1 час	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и	Соблюдать дисциплину и правила техники	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация;	Потребность в общении с учителем Умение	Контролировать учебные действия, аргументиров	Повторить нижнюю	

		тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	безопасности во время спортивных и подвижных игр.	положительного отношения к учению	действия постановки и решения проблемы.	слушать и вступать в диалог	ать допущенные ошибки	прямоую подачу.	
63	Урок-игра 1 час	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить прием мяча снизу двумя руками.	
64	Урок-игра	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить передачу мяча сверху двумя руками	
65	Урок-игра	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Осваивать универсальные умения	Способность к самооценке на основе критериев	Анализ своей деятельности; сравнение;	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную	Повторить прям	

		парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	ловкость во время подвижных игр.	успешности учебной деятельности	классификация; действия постановки и решения проблемы.	е между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях	ой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
66	Урок-игра 1 час	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
67	Урок-группо	Комбинации из разученных элементов	Осваивать двигательные	Анализировать и характеризовать	Анализ своей деятельности;	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять	Повторить	

	вой деятельности 1 час	передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	действия, составляющие содержание подвижных игр.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях	перед ачу мяча сверху двумя руками.	
68	Урок-игра-1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить прием мяча снизу двумя руками в после подачи.	
69	Урок-игра-1 час	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить прямой нападающий удар после	

								подбрасывания мяча партнером	
70	Урок-соревнование 3 часа	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
71	Зачётный урок 1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить прием мяча снизу двумя руками в после подачи	

		в парах.						и.	
72	Урок-игра-1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить прием мяча снизу двумя руками в после подачи.	
73	Урок-игра-1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону.	
Спортивные игры (футбол)– 5 часов.									
74	Урок-игра-1	Удар по неподвижному мячу внутренней	Принимать адекватные	Мотивировать свои действия; выражать	Правила поведения и	Потребность в общении с	Согласованно выполнять	Повторить	

	час	стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	решения в условиях игровой деятельности.	готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	техника безопасности на уроках.	учителем Умение слушать и вступать в диалог	совместную деятельность в игровых ситуациях	удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
75	Урок-игра-1 час	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить перемещение в защитной стойке спиной вперёд.	
76	Урок-игра-1 час	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить удар по неподвижному мячу	

		Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.						внутренней стороны стопы.	
77	Урок-игра-1 час	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить удар внешней частью подъёма.	
78	Урок-игра-1 час	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	

4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов.

79	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м. Прыжки с места.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег в чередовании с ходьбой до 300 м	
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 200м.- бег, 200м.-ходьба.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег в чередовании с ходьбой 200м.- бег, 200м.- ходьба.	
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б .Медленный бег 500м Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Медленный бег 500м.	

82	Урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 17 мин. Бег 100 м.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Бег 100 м.	
83	Урок- 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 18 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Равномерный бег до 17 мин	
84	Урок- 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 19 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Равномерный бег до 18 мин	

							результата		
85	Урок-1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Равномерный бег до 19 мин	
86	Урок-1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности 500м.Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность	Равномерный бег до 19 мин	
87	Урок-1 час	Т.Б.(Кросс 500м) девочки. (1000)м мальчики. (Зачет)	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	Равномерный бег до 19 мин	
88	Урок-1 час	Т.Б. Бег на выносливость 2000м Без учета времени.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Равномерный бег до 19 мин	

Легкая атлетика 12 часов.

89	Урок-1 час	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Бег на скорость 30	
90	Зачетный урок 1 час	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
91	Урок-1 час	Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м.	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Челночный бег 3x10 м	
92	Урок-1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Бросок теннисного мяча	

		расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. скоростно-силовых способностей	высокий старт с последующим ускорением		способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	вступать в диалог	ситуациях	на дальность на точность	
93	Урок 1 час	Прыжки в длину с места. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжки в длину с места	
94	Урок- 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег 500м.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Подтягивание на перекладине . Отжимание от скамейки.	
95	Урок 1 час	Подтягивание на перекладине . Отжимание от скамейки.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Метание мяча в вертикаль	

			культуры.		легкой атлетики			ую цель.	
96	Урок- 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Сгибание рук в упоре лежа	
97	Урок- 1 час	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание). Челночный бег 4х9 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжки на скакалке.	
98	Урок- 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Прыжки на скакалке за 20 секунд.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Метание мяча на дальность.	
ГТО – 1 час.									
99	Урок- 1 час.	Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Наклон вперед из положения	

			при выполнении упражнений		оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений	педагогами	ситуациях.	жени я сидя.	
100	Урок-1 час	Наклон вперед из положения сидя (зачет). Челночный бег 4х9.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Челночный бег 4х9.	
101	Урок-1 час	Подтягивание на перекладине(мальчики). Отжимание от пола (девочки).(Зачет)	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Равномерный бег до 19 мин	
102	Урок-1 час	Кросс 1000 м (мальчики). 500м (девочки).	Уметь применять правила техники безопасности на уроках	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность	Подтягивание на перекладин	

			подвижных игр.	строить свои взаимоотношения с их учетом;	деятельность, быть полезным обществу.		обосновывать правильность.	е(мальчики). Отжи мани е от пола (дево чки)	
--	--	--	----------------	---	---------------------------------------	--	----------------------------	---	--

Лист корректировки рабочей программы

Дата урока по плану	Дата проведения по	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа
----------------------------	---------------------------	--	---	----------------------------

	факту			(дата , № приказа)

Календарно-тематическое планирование 9 класс (68 часов)

№	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые	ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Дом	Дата
---	--------	------------	-------------	------------------------	-----	------

урока			результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	задание	План
									Дата Факт
Легкая атлетика – 9 часов.									
1	Вводный урок 1 час	Т/Б. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Бег по дистанции (70-80 м).	
2	Урок-1 час	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Метание мяча на дальность.	
3	Урок-1 час	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие	Знать технику выполнения прыжка в высоту.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Прыжок в длину с места.	

		скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		причины неудач					
4	Зачётный урок 1 час	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила и технику выполнения челночного бега. и выполнения прыжка с места.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Метание мяча на дальность.	
5	Зачётный урок 1 час	Прыжки с места – на результат. Челночный бег 4х9 метров.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги Знать технику выполнения прыжков на скакалке.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Подтягивание на высокой перекладине.(мальчики). Отжимание от пола	

								(дево чки).	
6	Урок- 1 час	Подтягивание на высокой перекладине.(мальчики). Отжимание от пола (девочки) Наклон вперед из положения сидя.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами	Самостоятель но оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Накл он впере д из поло жени я сидя.	
7	Зачётн ый урок 1 час	Метание мяча с разбега. На результат. Спортивная игра «Перестрелки».	Уметь выполнять подъем туловища из положения лежа.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прис едани я (коли честв о раз/м ин) Пры жки через	
8	Зачётн ый урок- 1 час	Челночный бег 4x19 метров на результат(сек). Прыжки на скакалке.	Знать правила техники выполнения челночного бега, и прыжков с места.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами.	Самостоятель но оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или	Подъ ем тулов ища из поло жени я лежа	

							ошибочность результата	за 1 мин.	
9	Урок-1 час	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин на результат. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Знать правила техники выполнения метание меча на дальность и прыжков с разбега.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
ГТО -2 час.									
10	Зачётный урок-1 час	Подтягивание. (ГТО). Прыжки с места.	Знать правила техники выполнения	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики)	
11		Челночный бег 3x10м. Наклон из положения сидя.(ГТО)	Знать правила техники выполнения	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики)	

							или ошибочность результата.		
Кроссовая подготовка 4 часов.									
12	Урок-игра 1 час	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики)	
13	Урок-игра 1 час	Бег 500 м (девочки) 1000м (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Бег 18 минут.	
14	Урок-игра 1 час	Бег 1000м (девочки) 2000 м. (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Бег 18 минут.	
15	Урок-эстафета	Бег 2000м на результат(Мальчики) на результат. 1000м	Знать понятия медленный, средний и	Оказывать бескорыстную помощь своим	Уметь выполнять равномерный	Потребность в общении с учителем	Эффективно сотрудничать со	Бег 18 минут.	

	1 час	(девочки) Развитие выносливости.	быстрый темп бега.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	Умение слушать и вступать в диалог	сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
Гимнастика с основами акробатики 8 часов.									
16	Урок-игра 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики Повороты и движения на лево, на право. Длинные кувырки вперёд	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимаются локтями и колен. 30 р(м) 25р(д)	
17	Урок-игра 1 час	Два кувырка слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по	Уметь применять правила техники	Закрепляют навык выполнения простейших элементов	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Потребность в общении с учителем Умение	Согласованные действия с поведением партнеров;	Лежа на спине подним	

		канату в два приёма.	безопасности на уроках гимнастики	акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	техника безопасности на уроках гимнастики	слушать и вступать в диалог	контроль, коррекция.	ание прямых ног 30р (м) 24р (д).	
18	Урок – 1 час.	Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Лежа на животе руки за головой не касаясь локтям и пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и прийти в и.п. - 24р (м)	

								20р (д).	
19	Урок-игра 1 час	Прыжки согнув ноги через козла 115 метров . Лазание о канату.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).	
20	Урок-игра. 1-час	Кувырки вперед стойка на лопатках. Кувырки назад в полу шпагат. Мост из положения, стоя без помощи.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастически	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Прыжки через скакалку вчетверо сложную вперед и назад.25р(м)	

			е упражнения «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс						
21	Урок повторения 1 час	Лазание по канату Стойка на голове (юноши) - зачёт. Мост из положения стоя (девушки)	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.	
22	Урок групповой деятельности 1 час	Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Мост из положения, лежа на спине	

						учебных заданиях и ситуациях			
23	Урок-соревнование 1 час	Кувырки вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши). Мост из положения, стоя без помощи (девушки). Лазание по канату в два приёма.	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствую т навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжки и через скакалку вчетверо сложную вперед и назад. 25р(м)	
Подвижные национальные игры 2-часа.									
24	Урок-игра 1 час	Игра «Лук и стрела».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Повторить подвижную игру «Борьба за флажки»	

25	Урок-игра 1 час	Подвижная игра «Борьба за флажки»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, соблюдая правила игр и безопасность	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить правила игры в баскетбол.	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.									
26	Вводный урок 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила игры в баскетбол	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
27	Урок-игра 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить бросок двумя руками и от голов	

		нападение со сменой места. Учебная игра.						ы в прыжке.	
28	Урок соревнования 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать Т/б при работе мячом. двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить сочетание приемов передвижений и остановок.	
29	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить бросок одной рукой от плеча в прыжке.	
30	Зачётный урок. 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения,	Излагать правила и условия проведения	Достижение лично значимых результатов в физическом	Стремление выполнять социально значимую и	Подбирать комплекс упражнений для утренней	Контролировать учебные действия, аргументировать	Повторить бросок	

		передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	основ спортивных и подвижных игр.	совершенстве.	социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	гимнастики и самостоятельных занятий.	ать допущенные ошибки	одно й рукой от плеча в прыжке.	
31	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведения подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
32	Зачётный урок. 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить броски двумя руками и от голов	

		бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.						ы в прыжке	
33	Урок-эстафеты 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
34	Урок-соревнование 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить игру «Лук и стрела»	
35	Урок-игра	Совершенствование техники бросков мяча в	Уметь выполнять	Соотносить поступок с	Знать правила подвижной	Потребность в общении с	Уметь взаимодейств	Повторить	

	1 час	кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра.	подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	учителем Умение слушать и вступать в диалог	овать в команде при проведении подвижных игр	броск и мяча в кольцо одно й и двум я рука ми с места и в движ ении.	
--	-------	---	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры (волейбол)– 14 часов.

36	Урок-игра 1 час	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Верхняя подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречах, передачах.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить технику безопасности при игре в волейбол.	
37	Урок-игра 1 час	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч	Соблюдать дисциплину и правила	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой	Правила поведения и техника	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Самостоятельно оценивать свои действия		Повторить

		сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	безопасности на уроках.	е между сверстниками и педагогами	и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		нападающий удар при встречных передачах.
38	Урок-эстафета 1 час	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить нижнюю прямую подачу.	
39	Урок-игра 1 час	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить нападающий удар при встречных перед	

		игра. Развитие координационных способностей .						агах.	
40	Урок-игра 1 час	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторит нападающей удар при встречных передачах.	
41	Урок-игра	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить прием мяча снизу двумя руками.	
42	Урок-	Стойки и передвижение	Взаимодействие	Мотивировать свои	Правила	Осуществлять	Самостоятельно	Повт	

	игра 1 час	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	вать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	поведения и техника безопасности на уроках.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	но оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	орить прямой нападающей удар после подбрасывания мяча партнером.	
43	Урок-групповой деятельности 1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить прямой нападающей удар после подбрасывания мяча партнером.	
44	Урок-игра-1	Комбинации из разученных элементов	Взаимодействовать в парах и	Формирование социальной роли	Стремление выполнять	Осуществлять продуктивное	Контролировать учебные	Повторить	

	час	передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	ученика. Формирование положительного отношения к учению	социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	взаимодействию между сверстниками и педагогами	действия, аргументировать допущенные ошибки	перед ачу мяча сверху двумя руками.	
45	Урок-игра-1 час	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить верхнюю прямую подачу мяча.	
46	Урок-соревнование 3 часа	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Повторить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	

								партн ером.	
47	Зачётн ый урок1ч ас	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повт орить прие м мяча снизу двум я рука ми в после подач и.	
48	Урок- игра-1 час	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействи е между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повт орить прие м мяча снизу двум я рука ми в после подач и.	
	Урок-	Комбинации из	Управлять	Формирование	Анализ своей	Осуществлять	Контролирова	Повт	

49	игра-1 час	разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону. Прием мяча снизу двумя руками в после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	орить прием мяча снизу двумя руками в после подачи.	
Спортивные игры (футбол)– 5 часов.									
50	Урок-игра-1 час	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
51	Урок-игра-1 час	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность	Повторить перемещение в защите	

		вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.					обосновывать правильность или ошибочность результата	тн о й стойк е спи но й вперё д.	
52	Урок-игра-1 час	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
53	Урок-игра-1 час	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Повторить приём катящихся мячей внутренней сторо	

								ной стоп ы.	
54	Урок-игра-1 час	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Повторить приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	
Кроссовая подготовка 4 часов.									
55	Урок-игра 1 час	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Бег в равномерном темпе (15 мин).	
56	Урок-1 час	Бег 500 м (девочки) 1000м (мальчики) .	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	Правила поведения и техника безопасности на	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Самостоятельно оценивать свои действия и	Бег в равномерном	

				достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	уроках	сверстниками и педагогами	содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	темпе (18 мин)	
57	Урок-1 час	Бег 500 м (девочки) 1000м (мальчики) на результат.	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Бег в равномерном темпе (18 мин)	
58	Урок-1 час	Бег 1000м (девочки) 2000 м. (мальчики).	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательн о обосновывать правильность	Бег в равномерном темпе (18 мин)	
Легкая атлетика 6 часов.									
59	Зачетный урок 1 час	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Бег по дистанции (70-80 м).	
60	Урок-	Бег на результат 60м.	Пробегать в	Достижение	Выделение и	Потребность в	Согласованно	Мета	

	1 час	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	лично значимых результатов в физическом совершенстве.	формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	ние мяча на дальность.	
61	Урок 1 час	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжок в длину с места.	
62	Урок-1 час	Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прыжок в длину с места.	

63	Урок 1 час	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Метание мяча на дальность.	
64	Урок-1 час	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Приседание. Челночный бег 4х9м	
ГТО – 2 час.									
65	Урок-1 час.	Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Метание мяча на дальность.	
66	Урок-1 час	Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).на результат.	Уметь применять правила техники	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Самостоятельно оценивать свои действия и	Наклон вперед из	

			безопасности на уроках подвижных игр.	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования		сверстниками и педагогами	содержательн о обосновывать правильность или ошибочность результата	поло жения сидя	
67	Урок-1 час	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. (ГТО)	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Прис едани е. Челн очны й бег 4x9м	
68	Урок-1 час	Бег на результат 60м. (ГТО)	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Мета ние мяча на дальн ость.	

Лист корректировки рабочей программы

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата , № приказа)

