

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» г. Альметьевск РТ



«Принято»
Педагогическим советом
Протокол от 31 августа 2022 г. №1
Введено приказом от 31 августа 2022 г. №157
Директор МБОУ «В(С)ОШ №1»

_____/Насибуллина И.В./
Подпись ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива по предмету физическая культура для 9 класса (3 часа в неделю, 102 часа в год)
Составитель: учитель Наумова Е.А. (физическая культура, I квалификационная категория)

«Согласовано»

Заместитель директора от 26 августа 2022г.

_____/ Ухандеева И.В./

«Рассмотрено»

на заседании МО, протокол от 26 августа 2022г. №1

Руководитель МО _____ /Дмитриева Н.М./

г. Альметьевск
2022 г.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС) 9 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися предметных метапредметных, личностных, результатов по физической культуре.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны **отражать**:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; **в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области **трудовой культуры**:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области **эстетической культуры**:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области **коммуникативной культуры**:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области **физической культуры**:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области **физической культуры**:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

. **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

состоящую из шести гимнастических элементов ;выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр(по упрощённым правилам); Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе ,правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс

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

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

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

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.

упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Знания о физической культуре (в процессе урока). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту процесс совершенствования прыжков в высоту. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг и с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля

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

Баскетбол Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Дальнейшее обучение технике движений Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления

движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: Перехват мяча

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

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

История возникновения игры. Правила игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.

Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Техника ударов «накат» справа и слева.

Тематическое планирование

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

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

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

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

6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
9	Метание мяча на дальность и на заданное	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30		

	расстояние. Прыжок в длину с разбега.		упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	Техника выполнения	применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		

					-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27 Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30		
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		

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

					решения, контролировать выполнение задания	«4»-4,50 «3»- 5,20		
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение- бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 9.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»- 12.05		
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортивные игры.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			
Раздел – Волейбол 38ч.								
19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять	Текущий		

	сверху и снизу двумя руками.				установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности			
20	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий		
21	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Текущий		

					формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
23	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
24	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения– обращаться за помощью	Текущий	.	
25	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать	Текущий		

					с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность;	Текущий		

					использовать речь для регуляции своего действия			
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий		
30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Текущий		
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы,	Текущий		

					обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение			
32	Учебная игра волейбол.	1	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
33	Подача мяча. Учебная игра.	1	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
34	Подача мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять	Текущий		

					рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.	Технические, тактические приёмы	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий		

					<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания 			
37	Учебная игра волейбол.	1	Учебная игра волейбол.	Тактические действия	<ul style="list-style-type: none"> сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания 	Текущий		
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	Правила игры, судейство.	<ul style="list-style-type: none"> Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять 	Текущий		

39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	Технические приёмы	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий		
41	Передачи мяча надсобой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	Технические приёмы	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
42	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную	Текущий		

43	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей	Текущий		

			игра пионербол с элементами волейбола.		деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
47	Учебная игра в волейбол.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
48	Передача мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
49	Подача мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача	Тактика игры,	описывать технику игровых действий и	Текущий		

			мяча в парах. Учебная игра.	техника	приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
50	Передача мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
52	Передачи, подача мяча. Учебная игра	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
53	Передачи мяча у	1	Передача мяча двумя руками	Тактика	Соблюдать правила	Текущий		

	стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.		сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	игры, техника	игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
55	Учебная игра волейбол.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.	Текущий		
56	Учебная игра волейбол.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со	Текущий		

			игра волейбол.		сверстниками, Осуществлять судейство игры.			
Раздел - Гимнастика 12 часов								
57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги полки, соскок.	Акробатика	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
58	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекаат, соскок	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие	Текущий		

59	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
60	Комбинации освоенных элементов.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		
61	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Мальчики: «5» «4» «3» 9 7 5 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5		

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

					совместной деятельности			
65	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	1	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
66	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке-на результат.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
67	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических	1	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать	Текущий		

	упражнений и инвентаря.				процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения			
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий		
Раздел - Настольный теннис 8ч								
69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Правила игры. Технические приёмы	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий		
70	Подача и прием	1	Выполнение подачи.	Технические	моделировать технику	Текущий		

	подачи.		Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	приёмы, правила игры	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
72	Удар накатом. Учебная игра.	1	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
73	Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	1	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Технические приёмы, судейство	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения	Текущий		
74	Подача и завершение атаки.	1	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и	Технические приёмы, судейство	выполнять учебные действия -самостоятельно	Текущий		

			завершением розыгрыша.		выделять и формулировать познавательную цель			
75	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
76	Учебная игра по упрощённым правилам	1	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
Раздел - Спортивные игры (баскетбол)								
8ч								
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и	Текущий		

					оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий		
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться	Текущий		

					за помощью			
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений		
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте		
83	Игра мини-баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра мини-	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Текущий		

			баскетбол.		формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
84	Игра мини-баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)								
85	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасност и на уроках. Спринтерск ий бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и	Спринтерск ий бег,	-использовать общие приёмы решения			

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

					оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	«5» 9,6 «4» 10,4 «3» 10,6		
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной	Текущий		

			дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.		деятельности			
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	техника метания Техника выполнения	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с	1	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		

	места.		результат. Спортивные игры.		-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27 Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30		
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		

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

	подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.		Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры.	средние дистанции	цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	упражнение- бег 1000м: м.: «5»- 3,35.; «4»-3,50 «3»- 4,15 д.: «5»- 4,30; «4»-4,50 «3»- 5,20		
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение- бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 9.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»- 12.05		
102	Кроссовая подготовка . Бег 16-18мин.	1	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортивные игры.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			