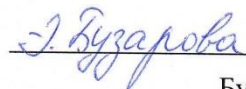


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение-
основная общеобразовательная школа ст. Ново - Осетинской
Моздокского района
РСО-Алания

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Бузарова Э.Г..

Протокол № 1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР 

Мещерякова В.Н.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора


Касаева О.А.

Приказ № 7 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 класс

учителя Козловой Галины Александровны

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, обоснование увеличения количества учебных часов (при необходимости)).

Рабочая программа рассчитана на:
3 учебных часа в неделю 102 учебных часа в год.

Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.

УМК: Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях.-Москва, Просвещение, 2020г.
Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г.

Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты 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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:**
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ 5	МАЛЬЧИКИ 4	МАЛЬЧИКИ 3	ДЕВОЧКИ 5	ДЕВОЧКИ 4	ДЕВОЧКИ 3
1	Бег на 30 метров (секунд)	4,6	5,0	5,5	5,0	5,5	6,1
2	Бег на 60 метров (секунд)	8,6	9,2	10,0	9,6	10,0	10,7
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,9	8,4	8,7	8,4	9,3	9,7
4	Бег на 1000 метров (мин,сек)	4,00	4,30	5,00	5,00	5,30	6,00
5.1	Бег на 2000 метров (мин,сек)	9,30	10,00	11,00	10,30	11,00	12,30
5.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
6	Прыжок в длину с места (см)	210	190	170	190	165	155
7	Метание малого мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
8	Метание малого мяча в цель из 5 попыток	3	2	1	3	2	1

	(количество попаданий)	расстояния 18м	расстояния 18м	расстояния 18м	расстояния 12м	расстояния 12м	расстояния 12м
9	Прыжок в длину с разбега, м	4,20	3,80	3,50	3,70	3,20	2,80
10	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	105	140	125	110
11	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	5	-	-	-
2.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	16	13	10
13	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	32	28	24	22	18	16
14	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
15	Наклон вперед сидя (см)	11	8	4	15	12	7
16	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 30 с.	28	25	20	26	22	20

Проектно-исследовательская деятельность

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой и отсутствующие на занятиях длительное время по уважительной причине создают проекты по темам:

Легкая атлетика

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
- История формирования легкой атлетики, как вида спорта, ее включение в программу Олимпийских игр, рекорды, случавшиеся в легкой атлетике.

Гимнастика

- История развития гимнастики в России и в мире
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий
- Акробатика и физическое воспитание
- Место гимнастики в системе физического воспитания.
- Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой
- Правила соревнований по гимнастике

Спортивные игры

- Баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
- Влияние занятий баскетболом на организм человека
- Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр

- Влияние занятий волейболом на организм человека
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры

Общие знания по физической культуре

- Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения
- История возникновения и развития физической культуры.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Роль физической культуры в укреплении здоровья человека
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- Туризм в системе физического воспитания, его влияние на здоровье.
- Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
- ГТО – история. Значение для общества.

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов, обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита: рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

2. Содержание тем учебного курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,

коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Элементы, содержания	Дата по плану	Дата по факту
				Освоение предметных знаний	УУД				
Легкая атлетика (11 часов)									
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках физической культуры.	Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	текущий	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		
2	Спринтерский бег	1	Совершенствование	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3	Спринтерский бег	1	Совершенствование	Демонстрировать низкий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку	текущий	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		

				<p>техники спринтерского бега. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>					
4	Спринтерский бег	1	Совершенствование.	<p>Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>		
5	Спринтерский бег	1	Учетный	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять правила эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>М.: «5»-8,6 с; «4»-9,2 с; «3»-10,0 с; д.; «5»-9,6 с; «4»-10,0 с; «3»-10,7 с.</p>	<p>Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>		

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метание в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>История отечественного спорта.</p>		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метание в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метание в условиях учебной	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p>	текущий	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление.</p> <p>Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		

				деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.				
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	учетный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину на результат.	Познавательные УДД: Выполнять технику прыжков в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	М.: 420-380-350 см; д.: 370-320-280 см. Оценка техники метания мяча	Прыжок в длину на результат. Выполнение метания мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	Бег на средние дистанции.	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.		
11	Бег на средние дистанции.	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку бега на средние дистанции. Коммуникативные УУД: Проявлять	М.: 9,30-10,00-11,00 мин; д.: 10,30-11,00-12,30 мин	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.		

				дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.				
Кроссовая подготовка (9 часов)								
1 2	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать циклические виды спорта.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Циклические виды спорта.	
1 3	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	текущий	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.	
1 4	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	

			учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.		Правила и методика тренировок в циклических видах.		
15	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование. Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.		
16	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование. Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
17	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование. Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД:	текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		

				в условиях учебной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.				
18	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
19	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать что такое расовая дискриминация и спорт против расизма.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. Спорт против расизма. Расовая дискриминация.		

20	Бег по пересеченной местности.	1	учетный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега одноклассников по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (5 км) по пересеченной местности без учета времени. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
Гимнастика (18 часов)									
21	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Переход с шага на месте находку в колонне. Подтягивание в висе. ОФП. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		
22	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать правила соревнований по гимнастике.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	текущий	Переход с шага на месте находку в колонне. Подтягивание в висе. ОФП. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Правила и организация соревнований по гимнастике.		

				(нестандартных) ситуациях и условия.					
23	В и с ы . С т р о е в ы е у п р а ж н е н и я . О Ф П .	1	Компл ексны й	Демонстрировать технику упражнений в виси и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в виси. Знать систему организации соревнований по гимнастике.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в виси на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники выполнения упражнений в виси. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Переход с шага на месте находьбу в колонне. Подтягивание в виси. ОФП.ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Правила и организация соревнований по гимнастике.		
24	В и с ы . С т р о е в ы е у п р а ж н е н и я . О Ф П .	1	Компл ексны й	Демонстрировать технику упражнений в виси и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в виси. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в виси на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в виси у одноклассников. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Переход с шага на месте находьбу в колонне. Подтягивание в виси. ОФП.ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.		
25	В и с ы . С т р о е в ы е у п р а ж н е н и я . О Ф П .	1	Компл ексны й	Демонстрировать технику упражнений в виси и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в виси. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в виси на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Переход с шага на месте находьбу в колонне. Подтягивание в виси. ОФП.ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и		

				Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		координационных способностей.		
2 6	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1	Учетный Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку технике выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	контрольный	Переход с шага на месте находбу в колонне. Подтягивание в висе. ОФП. ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.		
2 7	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Комплексный Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		

28	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование	<p>Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
29	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование	<p>Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
30	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование	<p>Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники лазания по канату одноклассниками. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.</p>	текущий	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Психологический аспект спортивных достижений.</p>		

3 1	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.	Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники лазания по канату. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Психологический аспект спортивных достижений.		
3 2	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Учетный	Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Психологический аспект спортивных достижений.		
3 3	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Изучение нового материала	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		

3 4	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Комплексный	<p>Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
3 5	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Комплексный	<p>Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		

3 6	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Комплексный	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять лазание по канату в три приема.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
3 7	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Комплексный	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять лазание по канату в три приема.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	<p>Длинный кувырок с трехшагов разбега (м).</p> <p>Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед, два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Эстафеты.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		

3 8	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Учетный	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать о деятельности антидопинговой комиссии, ее целях и задачах.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять лазание по канату в три приема.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	контрольный	<p>Длинный кувырок с трехшагов разбега (м).</p> <p>Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед, два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Эстафеты.</p> <p>Выполнение Гимнастической комбинации на оценку. Развитие координационных способностей.</p> <p>Антидопинговая комиссия: цели и задачи. Допинг, его разновидности.</p>		
Спортивные игры (волейбол 18 часов)									
3 9	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	<p>Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать технику безопасности на уроках.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках волейбола.</p>		

4 0		1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать влияние допинга на здоровье человека.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Пагубность принятия допинга для здоровья.</p>		
4 1	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры волейбол.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.</p>		
4 2	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		

				(нестандартных) ситуациях и условиях.					
4 3	Волейбол	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		
4 4	Волейбол	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		

4 5	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
4 6	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Жесты судей.		

4 7	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игр в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
4 8	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		

4 9	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
5 0	Волейбол	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
5 1	Волейбол	1	Совершенство	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,		

			учебной деятельности. Знать деятельность НОК, его функции и задачи.	Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Национальный олимпийский комитет и его задачи.		
5 2	Волейбол	1	Совершенствование Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
5 3	Волейбол	1	Совершенствование Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в		

				взаимопомощи и соперничества.		нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.			
54	Волейбол	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.		
55	Волейбол	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.		

5 6	Волейбол	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.		
Спортивные игры (баскетбол 27 часов)									
5 7	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при играх в баскетбол.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		

5 8	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила баскетбола.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.		
5 9	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приемов, при игре в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Жесты судей.		

					целей.				
6 0	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать принципы работы МОК.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способных исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Международный Олимпийский комитет и принципы его работы.		
6 1	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		

6 2	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.		
6 3	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать функции исполкома МОК.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра. Исполком МОК и его функции.		

					достижении поставленных целей.				
6 4	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.		
6 5	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.		
6	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в	Познавательные УДД:	текущий	Сочетание приемов		

6	л.			баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в Игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.		
6 7	Баскетбол. л.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в Игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.		

6 8	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.		
6 9	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.		

					сопереживания.				
7 0	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.		
7 1	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра		

					целей.				
7 2	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в Игровых взаимодействиях 3x2, 4x3. Учебная игра.		
7 3	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		

7 4	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		
7 5	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		

					целей.				
7 6	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать членов Международного Олимпийского комитета от Российской Федерации.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Члены Международного Олимпийского комитета от Российской Федерации.		
7 7	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		

7 8	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей в баскетбол.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.		
7 9	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		

8 0	Баскетбо л.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
8 1	Баскетбо л.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		

8 2	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
8 3	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
Кроссовая подготовка (9 часов)									

8 4	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	1	Комплексный	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Равномерный бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.		
8 5	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Равномерный бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.		
8 6	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	текущий	Равномерный бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		

				<p>качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		<p>Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>		
8 7	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Р регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.</p>		

8 8	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.		
8 9	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Равномерный бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.		

90	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Равномерный бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.		
91	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Равномерный бег (20 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.		

9 2	Бег по пересеченной местности.	1	учетный	Демонстрировать технику бега попересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	контрольный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
Легкая атлетика (10 часов)									
93	Спринтерский бег. Инструктаж ТБ.	1	Вводный	<p>Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять передачу эстафетной палочки.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления. Производить самооценку техники спринтерского бега.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	текущий	<p>Низкий старт (30-40 м)</p> <p>Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).</p> <p>Эстафетный бег (передача палочки).</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.</p>		

94	Спринтерский бег	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники спринтерского бега.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	контрольный	Низкий старт (30-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
95	Спринтерский бег	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Низкий старт (30-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
96	Спринтерский бег	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p>	текущий	Низкий старт (30-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		

					Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.				
97	Спринтерский бег	1	Учетный	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	М.: «5»- 8,6 с; «4» - 9,2 с; «3» -10,0 с; Д.; «5» - 9,6 с; «4» - 10,0 с; «3» - 10,7 с	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
98	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка в высоту и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники метания мяча. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		

99	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка в высоту и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в высоту. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка в высоту и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать деление видов спорта по признакам.	Познавательные УДД: Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Деление видов спорта по признакам.		

101	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка в высоту и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники метания мяча.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка в высоту и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на дальность.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технику прыжков в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники метания мяча.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Прыжок в высоту с 9-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		