

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено  
на заседании ШМО.  
Протокол № 1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_В.Н.Васенков

Согласовано  
Зам. директора  
Протокол СЗ №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_И.С.Билалова

Утверждено  
и введено в действие  
Приказ № 125  
от 25 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_Н.Н.Ислямова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре для 9Акласса**  
**учителя физической культуры**  
**первой квалификационной категории**  
**Сергеева Игоря Владимировича**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 25 августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

- основной образовательной программой ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», утверждённой Приказом от 30.05.2015 № 134;
- рабочей программой основного общего образования по биологии, утверждённой приказом от 30.05.2015 № 134;
- положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- УМК: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2015.

**Легкая атлетика (12 ч)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	факт
<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>		5				1.09	
1	<b>Основы знаний.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Спорт.игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью, стартовый разгон в беге на короткие дистанции, запомнить инструктаж, запомнить виды упражнений и их влияние на организм человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и		
2	<b>Основы знаний.</b> Физическая культура и олимпийское движение в России (&13) учебник. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), развитие скоростных возможностей. 30 м. прикидка. Спортивные игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать, выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	2.09	
3	<u>Техника передачи эстафетной палочки.</u> Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. <b>Бег на результат (30м).</b> Прикидка на 60 м. Спортивные игры.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	5.09	
4	ОРУ в движении. Техника передачи эстафетной палочки. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. <b>Бег на результат (60м).</b> Медленный бег до 400м.	1	Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной.	заботиться о сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	8.09	
5	ОРУ. <b>Эстафетный бег в парах.</b> Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 800 м. Спортивные игры.	1	Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	9.09	
<b>Легкая атлетика. Метания, бег на средние дистанции.</b>		2				12.09	
6	Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>повтор техники финального усилия.</u> Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени).	1	Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.	планировать			
7	ОРУ в движении. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность – <u>повтор техники разбега и «скрестного» шага при метаниях.</u> <b>Бег (1000 м) на результат.</b> Спортивные игры.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно			15.09	
<b>Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие выносливости.</b>		5				16.09	

8	ОРУ в движении. Инструктаж при прыжках. Повтор прыжков в длину с места. <i>Метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега.</i> Развитие общей выносливости. Спортивные игры.	1	подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
9	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. <i>Прыжки в длину с места – на результат.</i> Кроссовая пробежка в свободном темпе.	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления.		19.09	
10	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление</u> , способом «согнув ноги». <i>Челночный бег 3*10м. – на результат.</i> Развитие общей выносливости. Спортивные игры.	1			22.09	
11	ОРУ. Подготовка к кроссу. <i>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</i> Спортивные игры.	1			23.09	
12	<i>Кросс 1500 м. (д); 2000 м. (ю) – на результат.</i> Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивные игры.	1			26.09	

**Спортивные игры 15 часов.**

<b>Спортивные игры. Футбол – (мини-футбол) + баскетбол.</b>		5					
13	<b>Основы знаний.</b> Футбол (&17) учебник. ТБ при спорт. играх. <u>Футбол:</u> стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по летящему мячу. Ведение с сопротивлением защитника. <u>Баскетбол:</u> Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	1	<b>Уметь:</b> : выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом. <b>Уметь:</b> : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча. <b>Уметь:</b> выполнять различные варианты движения с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	29.09	
14	<b>Основы знаний.</b> Баскетбол (&15) учебник. Терминология игры в баскетболе. <u>Баскетбол:</u> комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. <u>Футбол:</u> Удары по летящему мячу. Ведение с сопротивлением защитника. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи	1				30.09	

	внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.		1 рукой, ловить с подачи в/б мяч.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
15	<u>Футбол</u> : тактика свободного нападения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. <b>Поднимание туловища – на результат.</b>	1	<b>Уметь</b> : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча. <b>Уметь</b> : бросить на два шага в корзину.			6.10	
16	<u>Баскетбол</u> : Броски одной и 2 руками в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <u>Футбол</u> : Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, перехваты мяча, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1	Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.			7.10	
17	<u>Футбол</u> : дриблинг на месте с мячом, удары по мячу внутренней стороной стопы, перехваты мяча, игра вратаря. <u>Баскетбол</u> : Упражнения для рук и плечевого пояса. Позиционное нападение и личная защита 2:2; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. <b>Наклон – на результат.</b>	1				10.10	
<b>Спортивные игры. Баскетбол + волейбол.</b>		6				13.10	
18	<b>Основы знаний.</b> Волейбол (&18) учебник. <u>Волейбол</u> : передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. <u>Баскетбол</u> : ОРУ с мячом. Позиционное нападение и личная защита 3:3. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1				14.10	
19	<u>Баскетбол</u> : Позиционное нападение и личная защита 4:4, ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. <u>Волейбол</u> : передача у сетки с места и в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Игра в нападении в зоне 3.	1				17.10	
20	<u>Баскетбол</u> : позиционное нападение, личная защита в игровых	1					

	взаимодействии, взаимодействие нескольких игроков в защите и нападении. <u>Волейбол</u> : передача у сетки с места и в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам.						
21	<u>Баскетбол</u> : ведение мяча с изменением направления, ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. <u>Волейбол</u> : передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Передачи у сетки, прием снизу после нападающего удара. Игра в защите. Одиночный блок. Игра по упрощенным правилам.	1				20.10	
22	<u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, защитные действия, одиночное блокирование. Поддачи с 4-6м. Нападающий удар в 3 зоне с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. <u>Баскетбол</u> : Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям.	1				21.10	
23	<u>Баскетбол</u> : Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. <u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки, прием от сетки, передачи в прыжке через сетку. Поддачи с 6-7 м. нападающий удар, одиночное блокирование. Учебная игра по заданиям.	1				24.10	
<b>Спортивные игры. Волейбол + гандбол.</b>		4				27.10	
24	<b>Основы знаний.</b> Гандбол (&16) учебник. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.) <u>Волейбол</u> : Поддачи с 7-8 м, нападающий удар с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Одиночный блок. Учебная игра по заданиям.	1					
25	<u>Волейбол</u> : Поддачи с 7-8 м, нападающий удар с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Одиночный блок. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебная игра по заданиям.	1				28.10	
26	<u>Гандбол</u> : броски из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок. Взаимодействие 3 игроков. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. <u>Волейбол</u> : передача сверху и снизу. Поддачи из-за лицевой линии, прием с поддачи, нападающий удар ч/з 3 номер + одиночное блокирование, игровые взаимодействия. Учебная игра по заданиям.	1				10.11	

27	Волейбол: передача сверху и снизу через сетку на месте и в прыжке. Поддачи из-за лицевой линии, нападающий удар + одиночное блокирование. Взаимодействия в нападении. Учебная игра по заданиям Гандбол: броски из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок, взаимодействие вратаря и защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Учебная игра по заданиям.	1				11.11	
----	---	---	--	--	--	-------	--

**Гимнастика (18 часов).**

<b>Гимнастика. Перестроения, акробатика, висы.</b>		4	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	14.11	
1(28)	<b>Основы знаний.</b> Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. <u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по два и четыре в движении. ОРУ на месте. <u>Акробатика:</u> кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <u>Перекладина</u> размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Спортивные игры.	1	<i>Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.</i> <i>Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.</i>	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	17.11	
2(29)	<u>Перестроение</u> , из колонны по одному в колонну по два и четыре в движении. ОРУ без предметов на месте. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, мост из положения стоя, комбинация из данных элементов. <u>Перекладина:</u> подъем переворотом в упор махом и силой (м), вис прогнувшись, смешанные висы (д). Подтягивания в висе. <i>Подтягивания в висе - прикидка.</i> Развитие координации и силовой выносливости.	1	<i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i> <i>Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</i> <i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись.</i>	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	18.11	
3(30)	ОРУ в движении. <u>Перестроение:</u> переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Развитие координации и силовой выносливости. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, мост (д), длинный кувырок (м) – зачет, кувырок в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). <u>Перекладина:</u> подъем переворотом в упор махом и силой (м), вис прогнувшись, смешанные висы (д). Подтягивания в висе.	1	<i>Уметь: выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д)</i> <i>,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в</i>	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		21.11	
4(31)	<u>Перестроение:</u> переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. <u>Акробатика:</u> кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) – зачет. Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (м), вис прогнувшись, смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Комбинация из изученных элементов (м).	1				24.11	
<b>Гимнастика. Акробатика, перекладина (м), бревно(д).</b>		3					

5(32)	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. <u>Акробатика:</u> кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (м), вис прогнувшись, смешанные висы, передвижения на руках по перекладине боком, спиной (д). Подтягивания в висе. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д).	1	полушпагат (д), <i>составлять простую акробатическую комбинацию.</i> <i>Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м),</i> различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. <i>Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д).</i> выполнять подъем в 2 приема на канате. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
6(33)	Развитие координационных способностей. <u>Акробатика:</u> <b>длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – зачет.</b> Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой, длинный кувырок (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д), равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). <u>Перекладина:</u> Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (м), вис прогнувшись, смешанные висы, передвижения на руках по перекладине боком, спиной (д). Подтягивания в висе. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д).	1			25.11	
7(34)	<u>Акробатика:</u> длинный кувырок (м), равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д). Комбинация из 9-10 элементов .Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, <b>подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м); передвижения по перекладине (д) – зачет.</b> Развитие силовых способностей. <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие координационных способностей.	1			28.11	
<b>Гимнастика. Канат.</b>		2			1.12	
8(35)	Развитие силовых и координационных способностей. <u>Акробатика:</u> длинный кувырок (м), равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). <b>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д) – зачет.</b> Комбинация из 9-10 элементов. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов (ю). <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов (д). <u>Канат:</u> подъем в 2 приема.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.			
9(36)	Развитие координационных, силовых способностей. <u>Акробатика:</u> обучение комбинации из 9-10 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Перекладина:</u> <b>Комбинация из изученных элементов - зачет (ю).</b> <u>Бревно:</u> <b>Комбинация из изученных элементов – зачет (д).</b> <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических		2.12	
<b>Гимнастика. Опорный прыжок.</b>		4			5.12	

10(37)	<u>Акробатика</u> : обучение комбинации из 9-10 изученных элементов. Развитие гибкости. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.	1	упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.			
11(38)	Развитие гибкости. <u>Акробатика</u> : комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет (мальчики). <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.			8.12
12(39)	Развитие гибкости. <u>Акробатика</u> : комбинация из 9-10 изученных элементов – зачет (девочки). <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.			9.12
13(40)	<u>Подтягивания в висе (ю), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д) – на результат</u> . <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.			12.12
<b>Гимнастика. Основы единоборств с элементами национальной борьбы Корэи.</b>		5				15.12
14(41)	<b>Основы знаний.</b> Элементы единоборств (&22) учебник. <u>Элементы единоборств</u> : Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами единоборств. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при			16.12
15(42)	<u>Элементы единоборств</u> : правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <b><u>Опорный прыжок</u>: согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см. – зачет.</b>	1				19.12
16(43)	<u>Элементы единоборств</u> : Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема.	1				22.12
17(44)	<b><u>Канат</u>: подъем в 2 и в 3 приема – зачет.</b> <u>Элементы единоборств</u> : Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы. Элементы борьбы на руках – арм. спорт.	1				23.12
18(45)	Сдача задолженностей по гимнастике. <u>Элементы единоборств</u> : Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с	1				

	элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы борьбы на руках – арм. спорт.		разучивании акробатических упражнений.				
--	---	--	--	--	--	--	--

**Спортивные игры 3 часа.**

19(46)	<b>Основы знаний.</b> Адаптивная физическая культура (&10) учебник. ТБ при спорт. играх. <b>Волейбол:</b> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. <b>Баскетбол:</b> броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	26.12	
20(47)	<b>Основы знаний.</b> Профессионально-прикладная физическая культура (&11) учебник. <b>Баскетбол:</b> броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. <b>Волейбол:</b> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Учебная игра по желанию учащихся.	1				12.01	
21(48)	<b>Волейбол:</b> передача сверху и снизу над собой на месте, защитные действия, одиночное блокирование. Подачи с 4-6м. Нападающий удар в 3 зоне с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. <b>Баскетбол:</b> Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра по заданиям.	1				13.01	

**Плавание (5 часов).**

<b>Плавание. Теоретическая часть раздела. Имитация плавательных двигательных действий. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</b>		2	Описывают технику передвижения по воде в зависимости от стиля. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют стили передвижения в зависимости от особенностей физической подготовленности. Проявлять выносливость при	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	16.01	
1(49)	<b>Основы знаний.</b> Плавание (&23) учебник. Олимпиады современности: странички истории (&14) учебник. Инструктаж по Т.Б. Имитация упражнений для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Спортивные игры.	1				19.01	
2(50)	<b>Основы знаний.</b> Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Имитационные упражнения для освоения в водной среде («поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитационные движения ног и рук при плавании способом «брасс». Спортивные игры.	1				20.01	
3(51)	<b>Плавание. Практическая часть раздела. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</b>						

	<b>Основы знаний.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. Упражнения для освоения в водной среде ( <i>погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой, доставание предметов со дна - зачет</i> ). Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 50 м. любым способом.	1	проплывании дистанций разученными способами. Применять правила подбора одежды и гигиены для занятий плаванием. Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков. Осваивать технику поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
4(52)	<b>Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди - зачет.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Повторение техники «брасса». Медленное проплывание на выносливость до 100 м. любым способом. Старт с воды, повороты в воде. Основы техники практического спасения пострадавших на воде. Толкание и буксировка плывущего предмета.	1				23.01	
5(53)	<b>Зачет – 50 м. на время любым способом.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой». Основы техники практического спасения пострадавших на воде.	1				26.01	

**Лыжная подготовка (17 часов).**

<b>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Освоение упражнений на склонах. Прохождение лыжных дистанций.</b>		17	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	27.01	
6(54)	<b>Попеременные ходы.</b> <b>Основы знаний.</b> Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка (&21) учебник. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Медленное равномерное катание.	1					
7(55)	<b>Скользящий шаг - зачет.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 500м. средним темпом.	1				30.01	
8(56)	Попеременный двухшажный, 4-х шажный ход. Повороты переступанием и махом. Равномерное прохождение дистанции – 1км.	1				2.02	
9(57)	<b>Дистанция 1000 м. – на результат (юноши).</b> Попеременный двухшажный, 4-х шажный ход Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом.					3.02	

10(58)	<b>Дистанция 1000 м. – на результат (девушки).</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом. Зимний футбол (юноши).	1	ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	6.02	
11(59)	<b>Попеременный двухшажный ход – зачет.</b> Переход с попеременных на одновременные ходы. Медленное прохождение дистанции – 1,5 км.	1				9.02	
12(60)	<b>Одновременные ходы.</b> Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Свободное катание.	1				10.02	
	<b>Одновременный бесшажный ход - зачет,</b> спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции – 2км.	1				13.02	
14(62)	Повторение лыжных ходов. <b>Дистанция 2000 м. – на результат.</b>	1				16.02	
15(63)	<b>Одновременный двухшажный ход - зачет,</b> спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Прохождение в свободном темпе дистанции – 2,5 км.	1				17.02	
16(64)	<b>Коньковые ходы. Совершенствование ЗУН гонка на длинные дистанции.</b> Ознакомление с техникой передвижения коньковым ходом без палок.	1				20.02	
	Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Игры на лыжах. Свободное катание.						
17(65)	Коньковый ход без палок. Упражнения на склонах (спуски, подъемы, торможения). Игры на лыжах.	1				23.02	
18(66)	Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	1				24.02	
19(67)	Прохождение в свободном темпе дистанции – до 3-3,5 км. Повторить упражнения на склонах.					27.02	
20(68)	<b>Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом» – зачет.</b> Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение лыжных ходов.	1				2.03	
21(69)	<b>Дистанция 3000 м. – на результат (д). Дистанция 5000 м. – на результат (ю).</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах.	1	3.03				
22(70)	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Сдача задолженностей по лыжной подготовке.	1	6.03				

Спортивные игры – 8 часов.

<b>Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>		4	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	9.03	
23(71)	<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>Волейбол:</b> передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м), прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	1					
24(72)	<b>Волейбол:</b> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 4-6 м. <b>Основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания- зачет.</b> <b>Баскетбол:</b> Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Учебная игра.	1				10.03	
25(73)	<b>Баскетбол:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <b>Волейбол:</b> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 6-7 м. основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания. Основы одиночного блокирования. Учебная игра по заданиям.	1				13.03	
26(74)	<b>Волейбол:</b> передача сверху и снизу над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Поддачи с 7-8 м., основы нападающего удара с подбрасывания партнером, с собственного набрасывания, ч/з 3 номер. Основы одиночного блокирования. <b>Баскетбол:</b> ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <b>Броски в кольцо с места и в прыжке - зачет;</b> бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра малыми составами.	1				16.03	
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.</b>		4				17.03	

27(75)	<u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. <u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Учебно-тренировочная игра.	1	занятий на открытом воздухе.	владение специальной терминологией.		
28(76)	<u>Гандбол</u> : стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. <b>Броски по воротам с места и в прыжке - зачет</b> . Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <u>Футбол</u> : комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра по заданиям.	1			20.03	
29(77)	<u>Футбол</u> : <b>дриблинг на месте с мячом - зачет</b> , ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра малыми составами.	1			3.04	
30(78)	<u>Гандбол</u> : ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски по воротам с места и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). <u>Футбол</u> : Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.	1			6.04	

**Легкая атлетика (4 ч)**

<b>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.</b>		4				
1(79)	<b>Основы знаний.</b> Психические процессы в обучении двигательным действиям (&4) учебник. Инструктаж по Т.Б. Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Спортивные игры.	1	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	7.04
2(80)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении			10.04
3(81)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Спортивные игры.	1				13.04
4(82)	<b>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет.</b> Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1				14.04

			прыжковых упражнений.	заданий и упражнений.			
--	--	--	--------------------------	--------------------------	--	--	--

**Спортивные игры (9 часов).**

<b>Спортивные игры. Волейбол + баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>		6			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	17.04	
5(83)	ТБ при спорт. играх. <u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол:</u> ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
6(84)	<u>Баскетбол:</u> ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – <b>бросок на два шага в корзину - зачет.</b> <u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Учебная игра по заданиям.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	20.04	
7(85)	<u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. <u>Баскетбол:</u> ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		21.04	
8(86)	<u>Волейбол:</u> верхняя прямая подача с 9 м. <b>Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет,</b> с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Одиночное и групповое блокирование. <u>Баскетбол:</u> специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.			24.04	
9(87)	<u>Волейбол:</u> стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. <u>Баскетбол:</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	27.04	
10(88)	<u>Баскетбол:</u> ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. <u>Волейбол:</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача	1			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	28.04	

	мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Одиночное и групповое блокирование. Игра по упрощенным правилам. <b>Наклон, челночный бег – на результат.</b>		открытом воздухе.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	упорства в достижении поставленной цели.		
11(89)	<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) + гандбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов и бросков по воротам. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение тактики игры.</b>	3	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.			1.05	
	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). <u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям. <b>Подтягивания (м) и сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (д), поднимание туловища – на результат.</b>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.				
12(90)	<u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема - <b>зачет.</b> Остановка мяча в парах. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Выбивание мяча. <u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	1				4.05	
	<u>Гандбол:</u> стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. <b>Броски по воротам с места и с прыжка игра вратаря - зачет.</b> <u>Футбол:</u> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.	1				5.05	

#### Легкая атлетика (11 часов).

<b>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</b>		2	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	8.05	
14(92)	<b>Основы знаний.</b> Основы обучения и самообучения двигательным действиям (&6) учебник. ОРУ в движении. Низкий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Встречные эстафеты. <u>30 м. прикидка.</u>	1					
15 (93)	<b>Бег на результат (30 м)</b> старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная	1				11.05	

	эстафета. <u>Прикидка на 60 м.</u> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>повторение финального усилия.</u>		сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила.	разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
<b>Легкая атлетика. Владение техникой метания мяча в цель и на дальность.</b>		2					
16(94)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м). Высокий старт (до 10-15 м), Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>повторение финального усилия + разбег.</u>	1				12.05	
17(95)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.</b> Бег до 800 м.	1				15.05	
<b>Легкая атлетика. Владение техникой длительного бега, прыжков.</b>		4					
18(96)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги». Бег (1000 м) без учета времени в свободном темпе.	1				18.05	
19(97)	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. <b>Бег (1000 м) на результат.</b>	1				19.05	
20(98)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Медленный бег. Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 12-14 м. (д); до 16 м. (ю).	1				22.05	
21(99)	ОРУ в движении. <b>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 12-14 м. (д); до 16 м. (ю).	1				25.05	
22(100)	Специальные беговые упражнения. <b>Кросс 1500 м (д); 2000 м. (ю) – без учёта времени.</b>	1				25.05	
23(101)	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Кросс 1500 м (д); 2000 м. (ю) – на результат.</b>	1				25.05	
24(102)	Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе	1				25.05	