

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Гимназия №21»

Утверждаю
Директор Гимназии №21
_____ /Л. Г. Васцына/
30 августа 2024 г.

Рабочая программа по физической культуре
для 9 класса

Учитель: Круглов Сергей Владимирович

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы Гимназии основного общего образования
(приказ № 203 от 30.08.2024, протокол № 12 от 30.08.24 заседания педагогического совета)

Согласовано:
Зам. директора Гимназии по УВР
_____ /И.В. Перкокуева/
«30» августа 2024 года

Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей естественно-географического цикла

Протокол № 1 от 30.08.2024 года
Руководитель ШМО _____ /С.В. Сиразетдинова/

Аннотация

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ в новой редакции от 13.07.2015года.
- На основе программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, В.И. Лях (М.: Просвещение 2012).
- На основе основной образовательной программы ООО (приказ №203 от 30.08.2024г., протокол №12 от 30.08.2024г. заседания педагогического совета).

Цели и задачи реализации программ.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 пере движений;
- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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 их 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.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и

возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного предмета, курса.

Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

9 класс. Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	8	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
5	Спортивные игры (Баскетбол)	27	27	27	19	13
6	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Устный опрос.		
2		Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Индивидуальный контроль		
3		Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	текущий		
4		Бег 60 м.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники		

						на 60 м.					
5		Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	текущий		
6		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	текущий		
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	Индивидуальный контроль		
8		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	текущий		
9		Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.эстафета	текущий		
10		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в			СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	текущий		

					игровой и соревновательной деятельности	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,					
11		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	текущий		
12		Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
13	Спортивные игры	Опека игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Корректировка техники		
14		Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий		
15		Закрепление техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	текущий		
16		Совершенствование	1	Спортивный	представлять			ОРУ в движении.	Индивидуальный		

		техники опеки игрока в зоне		инвентарь	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		Специальные беговые упражнения,	контроль		
17		Ведение мяча с изменением направления движения	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники		
18		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Индивидуальный контроль		
19		Действия игрока в защите	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Смешанное передвижение,	текущий		
20		Действия игрока в защите	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	хладнокровие, сдержанность, рассудительность		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	текущий		
21		Штрафной бросок	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		

					доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность					
22		Закрепление техники штрафного броска	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
23		Броски мяча по кольцу после ведения	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
24		Закрепление техники броска по кольцу после ведения	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,	текущий		
25	Спортивные игры	Передачи мяча со сменой места	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
26		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
27		Учебно-	1	Спортивный	бережно обращаться			Бег в равномерном	Корректировка		

		тренировочная игра		инвентарь	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			темпе до 15 минут.	техники		
28	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Устный опрос.		
29		Кувырок вперед и назад слитно.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий		
30		Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники		
31		Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость	текущий		
32		Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	текущий		

33		Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		Упражнения на гибкость.	текущий		
34		Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	текущий		
35		Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Упражнения на гибкость	текущий		
36		Акробатическое соединение	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Упражнения на гибкость	текущий		
37		Совершенствование техники акробатического соединения	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами		ОРУ на осанку. СУ.	текущий		
38		Учет техники	1	Спортивный	выполнять			Упражнения для	текущий		

		акробатического соединения		инвентарь	жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами			
39		Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий		
40		Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальный контроль		
41		Соскок перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий		
42		Соединение из 2-3 элементов.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
43		Шаги «полюки». Лазание по канату.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий		

					деятельности						
44		Шаги со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене. Лазание по канату.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль		
45		Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий		
46		Закрепление техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий		
47		Совершенствование техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий		
48		Учет техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий		
49	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Техника безопасности по л/п.	текущий		

					учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.				
50		Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	Индивидуальный контроль текущий		
51		Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	текущий		
52		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий		
53		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий		
54		Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий		

55		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий		
56		Спуски с горы с поворотами.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
57		Совершенствование техники спуска с поворотами.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	Корректировка техники		
58		Торможение, поворот плугом	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
59		Совершенствование техники торможения и поворота плугом.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
60		Совершенствование техники упражнений на склоне.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		

					эффективно их исправлять						
61		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	Индивидуальный контроль		
62		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий		
63		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
64		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		
65		Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		
66		Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		

					способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях						
67		Лыжные гонки на 2 км.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Совершенствование техники лыжных ходов	Индивидуальный контроль		
68		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
69		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
70		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий		
71		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
72		Лыжные гонки на 3 км.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как			На результат	текущий		

					средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека						
73	Спортивные игры	Опека игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Совершенствование техники элементов баскетбола	Индивидуальный контроль		
74		Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий		
75		Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	текущий		
76		Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий		
77		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и			Игра в баскетбол	текущий		

					способы их устранения						
78		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Игра в баскетбол	текущий		
79	Легкая атлетика	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
80		Закрепление техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	текущий		
81		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль		
82		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Специальные прыжковые упражнения	Индивидуальный контроль		
83		Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	текущий		

					требования техники безопасности к местам проведения			низкого старта в гору.			
84	Спортивные игры	Действие игрока в защите.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	текущий		
85		Совершенствование техники игрока в защите.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
86		Штрафной бросок	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий		
87		Броски мяча по кольцу после ведения.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Индивидуальный контроль		
88		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий		
89		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные			Комплекс ОРУ. Учебная игра			

					особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;						
90	Легкая атлетика	Бег 60 метров.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий		
91		Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий		
92		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий		
93		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль		
94		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		

					требования техники безопасности к местам проведения						
95		Учет прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
96		Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	текущий		
97		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	текущий		
98		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	текущий		
99		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	текущий		
100		Совершенствование	1	Спортивный	находить			ОРУ для рук и	Индивидуальный		

		техники метания мяча на дальность.		инвентарь	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	контроль		
101		Учет техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Метание мяча на дальность	текущий		
102		Кросс 2000 метров.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий		