

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Э.У.ЧАЛАША» ГОРОДА АЛУШТЫ**

<b>ПРИНЯТО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании МО учителей естественно-математического цикла Руководитель МО _____ /Алтыева А.Н. <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i>	Заместитель директора _____ /Липкан Т.Н. / <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i>	Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У.Чалбаша» города Алушты _____ /Е.П. Савельева / <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i>
Протокол от «29» августа 2022 года № 01	«30» августа 2022 года	Приказ от «31» августа 2022 года № 70/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
*(название предмета)*  
**для основного общего образования**

**Срок освоения программы: 1 год (9 класс)**

**Составил(и):**  
МОКРИДИ К.А.,  
*(Ф.И.О. учителя, учителей)*  
учитель (учителя) физкультуры  
*(предмет)*

**с.Изобильное**  
**2022 год**

# Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

## 1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа рассчитана на:

2, 5 учебных часа в неделю

85 учебных часов в год.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости)

**1.2. Используемый учебно-методического комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.**

УМК: Физическая культура: 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях.- Москва Просвещение, 2021

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

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

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

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

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

#### **Познавательные УУД:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

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

### **Коммуникативные УУД:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Регулятивные УУД:**

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

#### Выпускник научится:

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

#### Выпускник получит возможность научиться:

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

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

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-	10	6	4	-	-	-

	во раз)						
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

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

## 2. Содержание тем учебного курса

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

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

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

#### Физическая культура человека

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

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

### 3. Поурочно-тематическое планирование 9 класс

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



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

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

					оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	учетный	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину на результат.	Познавательные УУД: Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Прыжок в длину на результат. Выполнение метания мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Бег на средние дистанции.	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УУД: Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Бег (2000 м – м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.
11	Бег на средние	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние	Познавательные УУД:	М.: 8,30-9,00-	Бег (2000 м – м. и 1500 м-д.). ОРУ.

	дистанции.			дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку бега на средние дистанции. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	9,20 мин; д.: 7,30-8,30- 9,00 мин	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.
--	------------	--	--	--	--	---	--

### Кроссовая подготовка (5 часов)

12	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать циклические виды спорта.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Циклические виды спорта.
13	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД:	текущий	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.

					Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
14	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила и методику тренировок в циклических видах.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия.	текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.
15 - 16	Бег по пересеченной местности.	1	учетный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега одноклассников по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Бег (5 км) по пересеченной местности без учета времени. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.

### Гимнастика (8 часов)

17 - 18	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	2	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	<p>Познавательные УДД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. ОФП. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
19	Висы. Строевые упражнения. ОФП.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать правила соревнований по гимнастике.	<p>Познавательные УДД: Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	текущий	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. ОФП. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Правила и организация соревнований по гимнастике.
20	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовых и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях	<p>Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно</p>	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и

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

23	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Совершенствование.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.	Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники лазания по канату. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Психологический аспект спортивных достижений.
24	Строевые упражнения. ОФП. Лазание.	1	Учетный	Демонстрировать технику строевых упражнений. Проявлять качества скоростно-силовые и координации при выполнении лазания по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять лазание по канату на высоком техническом уровне. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. ОФП. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Психологический аспект спортивных достижений.
<b>Спортивные игры (волейбол 25 часов)</b>							
25	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать технику безопасности на уроках.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках волейбола.



					<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
26		1	Совершенствование	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать влияние допинга на здоровье человека.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Пагубность принятия допинга для здоровья.</p>
27	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры волейбол.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей. Правила игры.</p>

					Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.		
28	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры волейбол.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.
29	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры волейбол.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.

					общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.		
30	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры волейбол.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.
31	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических</p>	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

					приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
32 - 33	Волейбол.	2	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
34	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.

					помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
35	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
36	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
37	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол.	Познавательные УДД: Выполнять технические	текущий	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя

				<p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		<p>руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Жесты судей.</p>
38	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>

39	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>
40	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>
41	Волейбол.	1	Комбинированный	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>

				<p>координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		<p>Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>
42 - 43	Волейбол.	2	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать деятельность НОК, его функции и задачи.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Национальный олимпийский комитет и его задачи.</p>
44	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и</p>	текущий	<p>Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>



					имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
45	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.
46	Волейбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.

					<p>Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		
47 - 48	Волейбол.	2	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	<p>Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Прием мяча снизу в группе.</p> <p>Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>
49	Волейбол.	1	Совершенствование.	<p>Осваивать технику игры в волейбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные</p>	текущий	<p>Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Прием мяча снизу в группе.</p> <p>Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>

					действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
<b>Спортивные игры (баскетбол 18часов)</b>							
50	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности при игре в баскетбол.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
51	Волейбол.	1	Совершенствованиe.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД:	текущий	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.

					Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
52	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приемов, при игре в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Жесты судей.
53	Баскетбол.	1	Совершенствовани.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.

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

56	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.</p> <p>Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4. Учебная игра.
57	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4. Учебная игра.
58	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в	<p>Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.</p>	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.

				баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.
59 - 60	Баскетбол.	2	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей в баскетбол.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.
61	Баскетбол.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех

					Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
62 - 63	Баскетбол.	2	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
64	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.



					Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
65 - 66	Баскетбол.	2	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
67	Баскетбол.	1	Совершенствование.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол. Коммуникативные УУД: Проявлять	текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

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

				Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Регулятивные УДД: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		легкоатлетических упражнений для развития выносливости.
71 - 72	Бег по пересеченной местности.	2	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.
73	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную	текущий	Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.

					помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
74 - 75	Бег по пересеченной местности.	2	Совершенствование.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Познавательные УДД: Выполнять технику бега по пересеченной местности с вертикальными препятствиями. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спорт. игра. Развитие выносливости.

#### Легкая атлетика (4 часа)

76	Спринтерский бег	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Коммуникативные УУД: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Низкий старт (30-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
77	Спринтерский бег	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Познавательные УДД: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	текущий	Низкий старт (30-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

					язык и общие интересы.		
78-79	Спринтерский бег	2	Учетный	Демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега. Регулятивные УДД: Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств

**Резерв – 6 часов**

