

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гагаринская средняя общеобразовательная школа  
с.Гагарино, Ишимский район, Тюменская область

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

протокол № 4

от 27.05.2022 г.

Руковод: Городянская Е.С.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора

Е.М.Бырдина

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ Гагаринская

СОШ

С.Р. Астанина

29.08.2022г. Приказ № 154

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс

на 2022- 2023 учебный год

Составитель: учитель Гирш Е.Н.

с.Гагарино  
2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования ( Приказ Министерства образования РФ от 17.12.10 г № 1897 (ред. От 31.12.15 г.) « Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования», (зарегистрировано Минноте России 01.02.2011 №19644), с учетом программы авторского коллектива под руководством В.И.Ляха ( сборник «Физическая культура». Рабочие программы 1-11 класс.

М: Просвещение, 2012) в объеме 68 часов. Программа определяет базовую (обязательную - 56 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 12 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта двух часов в неделю в 9 классе на 68 часов в год.

Положение о рабочей программе учителя, работающего по ФГОС МАОУ Гагаринская СОШ.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000 метров , подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

### **Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

## **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича рассчитан на 68 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 68 часов (34 учебных недель).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 9 классе – 68 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания во внеурочной деятельности.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 –9 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
--	---------	------------

<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	10	
Козел гимнастический	2	
Конь гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	2	
Канат для перетягивания	1	
Мост гимнастический подкидной	1	
Мост гимнастический	2	
Скамейка гимнастическая жесткая	3	
Гири весом 16, 24, кг	2	
Маты гимнастические	11	
Скакалка гимнастическая	25	
Палка гимнастическая	25	
Обруч гимнастический	20	
<b>Легкая атлетика</b>		
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Барьеры л/а тренировочные	3	
Рулетка измерительная (10м; 3м)	2	
Мячи для метания (150г)	10	
Свистки судейские	1	
Секундомер	1	

<b>Спортивные игры</b>		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
Щиты баскетбольные тренировочные	2	
Мячи баскетбольные	14	
Форма баскетбольная	10	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	11	
Форма волейбольная	10	
Сетка для ворот мини-футбола	1	
Мячи футбольные	12	
Форма футбольная	7	
Насос для накачивания мячей	1	
Биты для игры в лапту	13	
Фишки для обводки пластмассовые	25	
<b>Средства доврачебной помощи</b>		
Аптечка медицинская	1	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Спортивный зал игровой	1	
Раздевалка	2	8.70
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры

## 1.Планируемые результаты изучения учебного предмета. 9 класс.

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
<b>Бег 30 м (сек.)</b>	5,2	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
Бег 100 м (сек)	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
Бег 2000 м (мин.)	-	-	-	12,40	11,40	10,10
3000 м (мин.)	17,00	16,00	15,00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места (см.)</b>	195	205	215	180	190	200

Прыжки в высоту с разбега (см.)	115	125	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	115	125	130	120	125	135
Подтягивание (раз)	8	9	11	-	-	-
Челночный бег 5 × 20 (сек.)	26,0	24,4	22,5	26,6	25,0	23,0
Лыжные гонки 2 км (мин.)	-	-	-	13,30	12,30	12,00
3 км (мин.)	18,00	16,30	15,30	21,00	20,00	19,30
5 км (мин.)	31,00	29,00	27,00	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. (раз)	15	19	22	13	17	22
Наклоны вперед, сидя (см.)	- 5	- 3	-1	+3	+4	+6
Метание гранаты (м.)	22	26	32			
Сгибание, разгибание рук (раз)	-	-	-	3	5	7
Бег 1000 м (мин. сек.).	6.31	3.37-6.30	3.36	7.31	4.31-7.30	4.30

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;

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

### *Личностные результаты*

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

### *В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

### *В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### *В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 90-105 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
- 

## Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## **2.Содержание учебного предмета.**

### **История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.



**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) .** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **3.Учебно- тематический план:**

#### **3.1 Тематический план.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
		<b>Классы 9</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	16
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>
2.1.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта :	
	Гимнастика	2
	Легкая атлетика	10

**Итого: 68 часов.**

### 3.2 Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС для обучающихся 9 классов.

№ урока	Тематический раздел, количество часов	Контролируемые элементы содержания (из стандарта)	Планируемые результаты			
			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные	Оценочные процедуры
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по хране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <b>Подтягивание.</b>	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущие
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
2	Спринтерский бег . Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущие
3	Стартовый разгон. Ч/б 3/10 м.	Специальные беговые упражнения. <b>Бег с ускорением 30 метров ,с</b> максимальной скоростью. Старты			<b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	

		из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). <b>Ч/Б 3/10 м</b>			прыжковых упражнений	
4	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной <b>бег до 60 метров</b> . Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. <b>Бег 300 метров.</b>	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущие
5						
6	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости Ч\Б 6/10 м.	ОРУ в движении. <b>Бег 1000 метров.</b> СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии. <b>Ч/Б 6/10</b> м. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущие
7						
8	Развитие скоростно- силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила	Текущие

		среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до <b>1500 м.</b>			безопасности.	
9	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега.	<b>Отжимание.</b>	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущие
10		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. <b>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.</b>				
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см), <b>через скакалку.</b>	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущие
12	Совершенствование прыжков в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. <b>Прыжки в длину с</b>	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила	Текущие

		места – на результат.			безопасности.	
--	--	-----------------------	--	--	---------------	--

Баскетбол (4 часа)						
13	Инструктаж по технике безопасности № 71. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Текущие
14	Ловля и передачи мяча.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущие
15	Ведение мяча с сопротивлением.	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	Текущие

		передача. Учебная игра «Мяч капитану»				
16	Перемещения, остановки. Бросок мяча . Учебная игра.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	<b>Р.:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>П.:</b> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Текущие

**II четверть. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)**

17	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	<b>Р.:</b> Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущие
18-19	Строевые	Строевые	Уметь составлять	Видеть красоту	<b>Р.:</b> включать силовые	Текущие

	упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад, кувырок вперед.	упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	небольшие акробатические композиции.	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	
20	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	<b>Р.:</b> выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений <b>П.:</b> Описывать технику упражнений с предметами. <b>К.:</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущие
21	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	<b>Р.:</b> Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Текущие
22-23	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки	Осваивать технику акробатических упражнений	<b>Р.:</b> Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности <b>П.:</b> Описывать технику упражнений с предметами. <b>К</b> Соблюдать правила	Текущие

	скоростно-силовых способностей.	Ходьба с различной амплитудой движений.	техничного исполнения.		техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
24	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	<b>Р.:</b> самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их <b>П.:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Текущие
25-26	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	<b>Р.:</b> Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь <b>П.:</b> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущие
27-28	Опорный прыжок через козла.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	<b>Р.:</b> самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их <b>П.:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Текущие
29-30	Опорный прыжок через козла, коня.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	<b>Р.:</b> самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их <b>П.:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения	Текущие



		врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей		принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	правильной осанки <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях	
--	--	---	--	--	---	--

**Волейбол (2 часа)**

31	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущие
32	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущие

**III четверть. Лыжная подготовка (16 часов).**

33	Инструктаж по технике безопасности №76; 6. Лыжные ходы.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущие
34	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и поперечных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
35	Переход схода на ход в зависимости от условий.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
36	Техника бесшажного одновременного хода	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Научиться качественно выполнять бесшажный	Описывать технику передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущие

			одновременный ход .		<p><b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.</p>	
37	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<p><b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p><b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Текущие
38	Прохождение дистанции до 3 км.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	<p><b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.</p>	Текущие
39	Лыжные гонки на 1 км.	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	<p><b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>	Текущие

					передвижения на лыжах.	
40	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
41	Встречная эстафета без палок.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
42	Круговая эстафета до 150 м.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
43	Преодоление препятствий произвольным	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Текущие

	способом.		на дистанции.		отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
44	Прохождение дистанции до 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
45	Лыжные гонки на 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Текущие
46	Подвижные игры на лыжах.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Текущие

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
47	Встречная эстафета без палок.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
48	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущие
<b>Спортивные игры. Волейбол 4 часа.</b>						
49	Инструктаж по технике безопасности № 69.Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущие



53	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. <b>Подтягивание.</b>	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Текущие
54	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. <b>Ч/б 3/10 м. Эстафеты,</b> встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущие
55	Переменный бег.	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. <b>Отжимание.</b>	Научиться метанию теннисного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущие
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	<b>Прыжок в длину.</b> Эстафета. Прыжковые упражнения.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущие



				технику прыжка в длину с разбега.	<p><b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.</p>	
57	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость. <b>Ч/б 6/10 метров.</b>	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Текущие
58	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. <b>Бег 30 метров.</b>	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Текущие
59	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. <b>Бег 300 метров.</b>	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>	Текущие

				освоения.	упражнений.	
60	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. Эстафетный бег.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. <b>Скакалка.</b>	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущие
61	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	<b>Бег 60 м. на результат.</b> Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущие
62	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. <b>Бег 1000 метров.</b>	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущие
63	Метание гранаты на дальность.	<b>Метание мяча на дальность с разбега.</b>	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со	Текущие

					сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
64	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500 метров.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущие
65	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка.. <b>Упражнение на пресс.</b>	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущие
66	<u>Промежуточная аттестация</u> для определения развития уровня физической подготовленности. и физических.	Контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения и бегу на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений ами..	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущие

		длину с места, бег 1000 метров , подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).				
67	<b>КУ -</b> Совершенствовани е передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. <b>Наклоны из положения стоя.</b>	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущие
68	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Текущие