Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н. Кузьмина
Протокол № 01
от «28» августа 2020 г.

_____

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М. Костина
Приказ № 85
от «01» сентября 2020 г.

_____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса на 2020-2021 учебный год

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна,
учитель физической культуры
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 9-го класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения.
3. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
4. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом

обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре. 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
	ИТОГО	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел про граммы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/з
					предметные	метапред-метные	личностные	
Легкая атлетика.	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 380 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	**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.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	2	Спринтерский бег.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Раскрывать** влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
	3	Спринтерский бег.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** низкий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.

				Выполнять передачу эстафетной палочки.		имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега.		
	4	Спринтерский бег.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
	5	Спринтерский бег.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** правила эстафетного бега в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые	**Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	Комплекс 1.

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	**Выполнять** правила по прыжкам в длину и метание в условиях учебной деятельности.				
	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	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.	**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.	Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги» и метание мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	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.	**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.	Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги» и метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча на дальность.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.

	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Выполнение метания мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком плекс 1.
	10	Бег на средние дистанции.	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние 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.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 1.
	11	Бег на средние дистанции.	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние 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.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку бега на средние дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 1.

Кроссовая подготовка.	12	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Циклические виды спорта.	**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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс **1.**
	13	Бег по пересеченной местности.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.	**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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
	14	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	Комплекс 1.

			альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.	**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.	преодолением вертикальных препятствий способом «напрыги ванне».	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	личных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	15	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила и методика тренировок в циклических видах.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия. **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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгива-ние».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 1.
	16	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку бега по пересеченной местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 1.

				Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила и методику тренировок в циклических видах.				
Гимнастика.	17	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать призна-	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплекс 1.

			ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	**Выполнять** технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	ки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.		взаимопомощи и сопереживания.	
	18	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Правила и организация соревнований по гимнастике.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Знать** правила соревнований по гимнастике.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
	19	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Упражнение на	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Знать** систему организации соревнований по гимнастике.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выпол-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

			гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей. Правила и организация соревнований по гимнастике.		нения техники гимнастических упражнений.	техники выполнения упражнений в висе.		
	20	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне,характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в висе у одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
	21	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2.

	22	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Подтягивание в висе на результат. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ с предметами. Упражнен*ШТ)а гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 2.
	23	Опор ный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества скоростно-силовые и координации при выполнении опорного прыжка и лазании по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 2.
	24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества скоростно-силовые и	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне,ха-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Ком плекс 2.

			боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	координации при выполнении опорного прыжка и лазании по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	рактеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	ревновательной деятельности.	общие интересы.	
	25	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества скоростно-силовые и координации при выполнении опорного прыжка и лазании по канату. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2.
	26	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приема. Развитие скоростносиловых и координационных спо-	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества скоростно-силовые и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** различие в под-	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники опорного прыжка одноклассников.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.

			собностей. Психологический аспект спортивных достижений.	ходе между профессиональным и любительским спортом.				
	27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приема. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Психологический аспект спортивных достижений.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
	28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д) на оценку. ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по шесту в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.

	29	Акробатика. Строевые упражнения.	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2.
	30	Акробатика. Строевые упражнения.	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.

	31	Акробатика. Строевые упражнения.	Из упора присев стойка на руках и голове, кувырок вперед (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
	32	Акробатика. Строевые упражнения.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне,характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в три приема.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.

	33	Акробатика. Строевые упражнения.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед, два кувырка слитно. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2.
	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад и вперед, два кувырка слитно. ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение гимнастической комбинации на оценку. Развитие координационных способностей. Антидопинговая комиссия: цели и задачи. Допинг, его разновидности.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать о деятельности антидопинговой комиссии, ее целях и задачах.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.

Спортивные игры.	35	Волей бол.	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. Техника безопасности на уроках волейбола.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
	36	Волей бол.	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. Пагубность принятия допинга для здоровья.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** влияние допинга на здоровье человека.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс **3.**
	37	Волей бол.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Комплекс **3.**

			через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.	**Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила игры волейбол.	техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	38	Волей бол.	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.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 3.
	39	Волей бол.	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	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 3.

			в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.					
	40	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 3.
	41	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком плекс 3.

	42	Волей бол.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. Жесты судей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 3.
	43	Волей бол.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 3.

	44	Волей бол.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 3.
	45	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком плекс 3.

	46	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 3.
	47	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей. Национальный олимпийский комитет и его задачи.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 3.

	48	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов при игре в волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 3.
	49	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком плекс 3.

	50	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	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 волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс 3.
	51	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	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 волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком плекс 3.

	52	Волей бол.	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 зону. Развитие координационных способностей.	**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.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс 3.

Кроссовая подготовка.	53	Бег по пересеченной местности.	Бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
	54	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.

			выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.				
	55	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс **4.**
	56	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс **4.**

	57	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс **4.**
	58	Бег по пересеченной местности.	Бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс **4.**
Легкая атлетика.	59	Спринтерский бег.	Низкий старт (30- 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники спринтерского бега.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.

	60	Спринтерский бег.	Низкий старт (30- 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
	61	Спринтерский бег.	Низкий старт (30- 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
	62	Спринтерский бег.	Низкий старт (30- 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.

	63	Спринтерский бег.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4.
	64	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
	65	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в высоту.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.

	66	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Деление видов спорта по признакам.	**Осваивать** технику прыжка в высоту и метания мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. **Знать** деление видов спорта по признакам.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком плекс **4.**
	67	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Осваивать** технику прыжка в высоту и метания мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники метания мяча.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком плекс **4.**
	68	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику прыжка в высоту и метания мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники метания мяча.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком плекс **4.**