

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 9 класса

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 часов)							
1	Инструктаж по технике безопасности спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж т.б. по л/а. бег с ускорением 70–80 м, спринтерский бег, эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ч. бег3×30	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
2	Финиширование в спринтерском беге. Развитие скоростных способностей.	Освоение финиширования в спринтерском беге. Совершенствование техники в низкого старта в беге на 30м Разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые упр.: Бег с ускорением (30 – 60 м) с макс. скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 25 – 30 с). ч.б. 3x10м- (тест)	Уметь демонстрировать финиширование в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику финиширования	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	
3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Влияние легкоатлетических упр. на различные системы организма						
4	Низкий старт	Фаза полёта и приземление в прыжках в длину с 11-13 беговых шагов разбега. Специальные беговые упр. Низкий старт и скоростной бег до 80 метров (4 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с низкого старта	Знать технику выполнения низкого старта	Описывать технику бега с низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
5	Финальное усилие. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные этапы развития физической культуры в России						

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			60 м (У)				
6 7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростных способностей. Метание теннисного мяча на дальность отскока с места и с шага. Развитие выносливости	ОРУ в движении. СУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега способом «согнув ноги» (У) Специальные беговые упр. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 40м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции . Освоение техники Метание теннисного мяча на дальность отскока с места Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание теннисного на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Техника разбега и отталкивания в прыжках в высоту. Метание теннисного на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м –освоение. Специальные беговые упр. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 25 – 3сек. Бег от 200 до 1000 м. 30 м (тест).	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
9 10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание мяча Роль физической культуры и спорта в формировании зож	Прыжок в высоту (переход через планку и уход от планки) Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 м. с 4-5 бросковых шага	Как выполнять подготовительны е упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительны е упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			1000 м (У)				
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения Понятия: Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Освоение техники отталкивания и приземления в прыжках в высоту. Специальные беговые упр.. Прыжковые упр., выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 30 -40 см). Метание на результат (У)	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
12	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами Преодоление препятствий	Специальные беговые упр. с преодолением препятствий и по пересечённой местности. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Упр. с набивными мячами (2кг) – броски, ловля, из различных и.п. Прыжки в длину с места – на результат. (тест)	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
Мини-футбол (4 часа)							
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. Правила организации игры в мини-футбол. Терминология игры в мини-футбол Удары по катящемуся мячу.	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. Правила организации игры. Стойки игрока, перемещения . Освоение ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Варианты ударов по катящемуся мячу.	развитие физических качеств на уроках мини-футбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий мини-футболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	
14	Техника перемещений, владения мячом: ведение и удары по	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением	Проявлять качества силы,	развитие физических	Осваивать универсальные	Р.: использовать игровые действия мини-футбола для развития физических	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	воротам Терминология в мини-футболе		направления движения и скорости ведения без сопротивления противника. Овладение техникой ударов по воротам	быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	качеств на уроках мини-футбола	умения в процессе учебной и игровой деятельности.	качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
15	Индивидуальная техника защиты. Игра вратаря. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	Освоение индивидуальной техники защиты: выбивание мяча, перехват мяча. Игра вратаря. Эстафета с элементами футбола	Варианты индивидуальной техники защиты. Игра вратаря	Научиться применять индивидуальную технику защиты	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия мини-футбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	
16	Тактика игры в мини-футбол. Учебная игра	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра в мини-футбол	Варианты индивидуальной техники защиты. Игра вратаря	Научиться применять индивидуальную технику защиты	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия мини-футбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)							
17	Краткая характеристика вида спорта «гимнастика». Т.Б на уроках гимнастики. Упражнения в висах и упорах Акробатические упражнения	Строевой шаг, команда «Прямо!»; ОРУ со скакалкой Освоение техники: Мальчики: подъём переворотом в упор /высокая перекладина/; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки –вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор	подъём переворотом в упор /высокая перекладина/; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. вис прогнувшись на н/ж с опорой	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			на н/ж. Эстафета с элементами акробатики Подтягивание (тест)	ног о в/ж, переход в упор на н/ж			
18-19	Т.Б. при выполнении висов и упоров, гимнастических и акробатических упражнений Упражнения в висах и упорах Акробатические упражнения	ОРУ на месте со скакалкой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Отработка техники: Мальчики: из виса на подколенах через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь. Подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж., вис лёжа на н/ж, сед боком на н/ж, соскок. Соединение элементов в висах. Техника выполнения: Мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Девочки- кувырки вперёд, назад и назад в «полушпагат», «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене Эстафеты. Развитие силовых способностей.	подъём переворотом в упор /высокая перекладина/; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
20-21	Олимпийские игры древности. Упражнения в висах и упорах Акробатические упражнения	Совершенствование строевых упр. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Соединение элементов в висах (У)	подъём переворотом в упор /высокая перекладина/;	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			Совершенствование техники выполнения: (М)- из упора присев силой стойка на голове и руках (Д) – равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Эстафеты. Развитие гибкости.	подъём махом вперёд в сед ноги врозь. вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж		направленности.	технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
22-23	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки., развития гибкости. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Простые связки, общеразвивающие упр. в парах. (М)- длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, (Д) – кувырки вперёд, назад и назад в полушпагат, мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие гибкости. Комбинации из основных элементов акробатики.	длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, кувырки вперёд, назад и назад в полушпагат, мост из положения стоя.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	
24-25	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Опорный прыжок Олимпийские игры современности	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Связка из акробатических элементов. М- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (Д) – кувырки вперёд, назад и назад в полушпагат, мост из положения стоя. равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (У). Освоение техники опорного прыжка боком (конь в ширину высота 110 см) (Д), согнув ноги (М) (козёл в длину,	Описывать технику упражнений с предметами.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику опорного прыжка	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			высота 110-115 см)				
26-27	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Приёмы борьбы за выгодное положение в подвижной игре. Комбинации из акробатических упражнений (У) совершенствование техники опорного прыжка боком (конь в ширину высота 110 см) (Д), согнув ноги (М) (козёл в длину, высота 110-115 см) – наскок на мостик, приземление	Описывать технику выполнения опорного прыжка	Демонстрация опорного прыжка;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
28-29	Развитие гибкости Лазание по канату Опорный прыжок	Освоение техники лазания по канату Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. Техника опорного прыжка (У)	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	
30-31	Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы единоборств Упражнение в равновесии Совершенствование лазания по канату Комплекс упражнений для регулирования массы тела	Ходьба с различной амплитудой движений. Освоение техники упражнений в равновесии на бревне. Лазание по канату Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга» Гимнастическая эстафета	Техника выполнения упражнений в равновесии на бревне	Выполнять элементы единоборств, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику единоборств	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении элементов единоборств	
32-33	Развитие координационных способностей. Элементы единоборств. Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и	Проявлять качества ловкости и координации при	Выявлять характерные ошибки при выполнении	активно включаться в общение и взаимодействие	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	Упражнение в равновесии Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки	набивными мячами. Совершенствование техники упражнений в равновесии на бревне Элементы единоборств: захваты рук и туловища, приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов» Комплекс дыхательной гимнастики	выполнении прыжков через скакалку и упр. в равновесии	прыжков на скакалке.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн ости, взаимопомощи, сопереживания;	К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	
34	Совершенствование гимнастических элементов. Элементы единоборств Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Основы выполнения гимнастических упражнений. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга», «Бой пухов» Гимнастическая полоса препятствий Наклон вперёд из положения стоя – тест на гибкость	Классифицироват ь физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленнос ть мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно- гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	
Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)							
35- 36	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж Т.Б. по баскетболу. Стойка и передвижения игрока, остановки повороты с мячом и без мяча Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Эстафета..Терминология игры баскетбол	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельно й 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.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			Развитие координационных качеств.				
37-39	Стойки и передвижения, повороты, остановки Игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Ведение мяча Бросок мяча	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка прыжком и 2-мя шагами; повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости. и с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных эл-в. Игра в мини-баскетбол	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Научиться выполнять ловлю и передачу мяча, броски с пассивным сопротивлением	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.	
40-42	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча Техника игровых действий. Тактика свободного нападения	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Ведение мяча с изменением скорости с пассивным и активным противодействием защитника. Ловля и передача мяча. Броски в прыжке с расстояния 4,80м Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	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.	
43-	Правила предупреждения	Сочетание приемов: ловля мяча	Проявлять	Знать	Осваивать	Р.: управлять эмоциями при общении со	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
44	травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Вырывание и выбивание мяча.	двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача, бросок в прыжке. Учебная игра с применением изученных элементов. Оценка техники ловли и передачи мяча пассивным и активным противодействием защитника (У)	качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	физические качества и принципы их развития	двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
45-46	Бросок мяча Техника игровых действий. приемов Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трёх игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении броски в движении с пассивным и активным противодействием одной рукой от плеча, после двух шагов, 2-мя руками от головы. в п.игра «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.	
47	Бросок в движении после ведения мяча. Тактика игры: взаимодействие трёх игроков, перехват мяча	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача мяча, броски с пассивным и активным противодействием одной рукой от плеча, после двух шагов, 2-мя руками от головы.. Взаимодействие трёх игроков в учебной игре.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
48	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Применение в учебной игре: изученных способов ведения мяча, сочетания приемов ловли и передачи мяча, бросков мяча. Взаимодействие игроков в учебной игре Бросок мяча в движении - оценивание	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться применять изученные элементы в учебной игре	Соблюдение правила техники безопасности во время игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.	
Лыжная подготовка (27 часов).							
49-50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий Техника попеременного 2-шажного хода	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный, одновременный одношажный и 2-х шажный ход на небольшом уклоне. Техника попеременного 2-шажного хода - (учебный круг). Прохождение дистанции 1 км. Виды лыжного спорта	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника Как правильно выполнять технику одновременного одношажного хода.	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.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
51-52	История лыжного спорта. Совершенствование. Попеременного 2-х шажного хода на учебном круге Попеременного 4-х шажного хода на учебном круге	Совершенствовать технику попеременного 2-х шажного хода – усилие при отталкивании. и техника работы рук. Освоение - Попеременного 4-х шажного хода на учебном круге Прохождение дистанции 1,5 км (совершенствование)	Как правильно выполнять технику попеременного 2-х шажного и одновременного одношажного ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного 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.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			попеременного 2-шажного хода)				
53-54	Техника Попеременного 4-х шажного хода на учебном круге , попеременного 2-х шажного хода. Что такое физическая нагрузка	Одновременный 2-х шажный ход отработка техники отталкивания (учебный круг). Техника Попеременного 4-х шажного хода на учебном круге – скольжение и отталкивание). П. и.- «Гонки с преследованием» Прохождение дистанции 1,5 км. (совершенствование попеременного 2-х шажного хода)	Как выполнять технику одновременного одношажного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться технике выполнения подъёма скользящим шагом	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.	
55-56	Техника одновременного одношажного хода(стартовый вариант), попеременного 2-х шажного хода. Спуски и подъёмы.	Оценивание техники выполнения Попеременного 4-х шажного хода Техника одновременного 2-х шажного хода - постановка палок на снег и усилие при отталкивании. Спуски и подъём скользящим шагом. Развитие скоростных способностей (3x500м) Дистанция 2 км с применением попеременного 2-х шажного хода	Как правильно выполнить на оценку технику одновременного одношажного хода	Научиться технике выполнения подъёма скользящим шагом и торможение и поворот упором	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
57-58	Техника попеременного 2-х шажного хода. Спуски и подъёмы, торможение	Техника спусков в высокой и средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Подъём скользящим шагом на склоне	Как выполнить подъем скользящим шагом на склоне	Научиться технике выполнения подъёма	Осваивать технику передвижения на лыжах	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			45° Дистанция 2 км с применением попеременного 2-х шажного хода Эстафета с палками – этап 140м	45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	скользящим шагом и торможение и поворот упором	самостоятельно.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
59-60	Техника спусков, подъёмов и торможений Коньковый ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход - учебная лыжня. Спуск в высокой стойке, подъём скользящим шагом торможение и поворот «плугом» Эстафета с палками с этапом 140м Применение лыжных мазей.	Как совершенствовать подъем «полуелочкой» на склоне 45° Как правильно выполнять технику спусков.	Научиться технике выполнения подъёма «полуелочкой» и торможение «плугом», выполнять поворот переступанием	Описывать технику передвижения на лыжах		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
61-62	Техника спусков и подъёмов. Переменная тренировка на развитие выносливости. Основные правила соревнований по лыжным гонкам	Оценивание техники торможения и поворота «плугом» Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход - учебная лыжня. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант – учебная лыжня П. игры с применением спусков и поворота упором. Дистанция 3км с применением попеременного 2-х шажного хода и одновременных ходов	Как правильно выполнять торможение и поворот плугом	Научиться выполнять торможение и поворот упором	Самостоятельно выявлять и устранять 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.
63-64	Развитие скоростных качеств Коньковый ход	Развитие быстроты: прохождение отрезков	Как совершенствовать	Научиться применять	Осваивать технику		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	Подвижные игры на лыжах Темповая тренировка		околопредельно 3x50 м, 60 м Коньковый ход (согласование движений рук и ног) – учебная лыжня. Спуски в высокой, средней и низкой стойках, торможение и поворот «плугом», преодоление бугров и впадин П.и. «Карельская гонка» Дистанция 1,5 - 2 км с максимальной скоростью.	технику торможение и поворот плугом Как преодолеть дистанцию 1,5-2 км с максимальной скоростью	торможение, спуски и подъёмы в подвижных играх.	передвижения на лыжах самостоятельн о.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
65- 66	Техника торможения «плугом» Встречная эстафета без палок. Переменная тренировка. Выдающиеся отечественные лыжники. Переход с попеременных ходов на одновременные		Техника конькового хода (у) Торможение и поворот «плугом». Встречная эстафета (800м) Дистанция до 3 км с применением изученных способов передвижения на лыжах и переход с попеременных ходов на одновременные	Как преодолеть дистанция 3 км.	Научиться выполнять торможение и поворот плугом, подъём скользящим шагом и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельн о 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.
67- 68	Техника лыжных ходов . Преодоление бугров и впадин Круговая эстафета до 200 м		Совершенствование техники лыжных ходов усложнённых условиях: упражнения-игры «Карельская гонка», «Гонка за лидером» Круговая эстафета до 200 м. Спуски с уклонов, подъём скользящим шагом, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3,5 км с разной скоростью.	Как применить технику лыжных ходов в усложнённых условиях.	Научиться применять технику лыжных ходов в усложнённых условиях..	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельн о.	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.
69-	Техника лыжных ходов, подъёмов,		Передвижение по пересечённой	Как	Научиться	Описывать	Р.: использовать передвижение на лыжах

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
70	спусков, торможений. Преодоление препятствий произвольным способом Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.	местности с применением и совершенствованием техники изученных лыжных ходов. Подвижная игра с применением спусков, подъёмов и торможений. Спуски с уклонов, подъём скользящим шагом, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции до 4,5 км с разной скоростью.	совершенствовать технику изученных ходов.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	технику передвижения на лыжах.	в организации активного 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.	
71-72	Техника лыжных ходов. Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3 км	Подвижная игра «Гонка за лидером» Круговая эстафета до 200 м. Совершенствование техники изученных ходов на дистанции до 3 км. – равномерное прохождение с низкой интенсивностью	Как совершенствовать технику изученных ходов.	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.	
73-74	Лыжные гонки	Прохождение дистанции 4-5 км без учёта времени. Катание с горы Лыжные гонки на дистанции 3 км Катание с горы	Как достичь высокого результата на дистанции.	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.	
75	Итоговый урок	Подведение итогов лыжной подготовки. Биатлон Эстафета с применением спусков, подъемов, торможения. Катание с горы.					

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры. Волейбол (14 часов).							
76	ТБ на уроках волейбола. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения Передача мяча двумя руками сверху над собой	Развитие двигательных качеств средствами ОРУ. Стойка игрока, овладение техникой перемещений, остановок, поворотов Освоение техники передачи двумя руками сверху над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Терминология волейбола	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
77	Передача во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи. Техника приема и передачи мяча сверху. Цель и смысл игры. Терминология игры в волейбол.	Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно перемещаться в стойке волейболиста. Научиться технике нижней прямой подачи	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 технических действий волейбола.	
78-79	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача через сетку.	Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху через сетку и во встречных колоннах. Приём мяча снизу 2-мя руками после подачи. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике приема и передачи мяча сверху, технике нижней прямой подачи	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
80-81	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча	Стойка и перемещение игрока. Техника передачи двумя	Прием. Передача мяча сверху.	Научиться технике приема и	Осуществлять судейство	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	снизу после подачи. Нижняя прямая подача через сетку. Тактика игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа - тест	руками сверху над собой и во встречных колоннах (у). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты. Элементы игры в мини-волейбол /приём-передача-передача через сетку/ Тактика защиты и нападений. Встречная эстафета. Подвижная игра «Летучий мяч» Игровые задания с ограниченным числом игроков. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (тест)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	передачи мяча сверху.	игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..	
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху в парах и над собой, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача – приём подачи. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Прием. Передача мяча сверху, снизу	Научиться технике приема и передачи мяча сверху и снизу	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять игровые задания	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
83	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Нижняя прямая подача	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху в парах и приём мяча снизу. Прием подачи (у). Нижняя прямая подача с 5–6 м. Эстафеты. Элементы игры в мини-волейбол /приём-передача-	Нижняя прямая подача Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические	Научиться качественно, выполнять технику передачи мяча.	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.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			передача через сетку/ Тактика защиты и нападения Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	действия в игре			
84-85	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Отбивание мяча кулаком через сетку.. Передача двумя руками сверху и приём мяча снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача через сетку (у). Эстафеты. Игра в мини-волейбол Совершенствование техники приема и передачи мяча во встречной эстафете и в игре мини-волейбол.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
86	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи с 5-6м. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра в мини-волейбол	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
87-88	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой	Круговая тренировка по совершенствованию перемещений игрока, приёма и	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	Научиться приему и передачи мяча в	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	подачи. Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги закреплены	передача мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра в мини-волейбол Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги закреплены (тест)	Подъем туловища из положения лежа.	парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.		действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
89	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, в парах, после подачи.. Нижняя прямая подача через сетку. Совершенствование технических приемов игровой деятельности: подвижных играх, эстафетах, мини-волейболе. Подведение итогов занятий по волейболу	Технические действия волейбола.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовыват ь совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
Легкая атлетика (13 часов)							
90	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Развитие двигательных качеств	Круговая тренировка по развитию двигательных качеств: быстрота (3х30м); прыгучесть (прыжки с продвижением вперед, с высоты); выносливость (прыжки через скакалку 3х100); сила (сгибание и разгибание рук в упоре). Подвижная игра «Салки»	Двигательные качества, круговая тренировка	Научиться выполнять двигательные действия в круговой тренировке.	Описывать технику выполнения двигательных действий .	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
91	Прыжок в высоту. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр.	Развитие физических	Научиться правильно	Уметь объяснить	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
	Развитие скоростной выносливости Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» - подбор разбега и отталкивание. Бег с ускорением 3-4 серии по 40 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	качеств на уроках легкой атлетики Прыжок в высоту перешагиванием.	выполнять специальные беговые упражнения	способы развития скоростных способностей	культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
92	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Возникновение плавания. Правила техники безопасности во время занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах.	Специальные беговые упр. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» - отталкивание и переход планки Бег с ускорением 3-4 серии по 40 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться технике отталкивания в прыжках в высоту.	Описывать технику выполнения прыжковых упр. и технику бега с ускорением.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	
93	Развитие выносливости.- бег от 4 до 6 мин. Метание на заданное расстояние. Основные способы плавания. Выдающиеся отечественные пловцы – олимпийские чемпионы	Оценивание техники прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» Эстафета по кругу Развитие выносливости.- бег от 4 до 6 мин. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1м) с 14,16м	Выносливость. Бег. Метание мяча в цель	. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельн о, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
94	Развитие двигательных качеств. Метание теннисного мяча	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега. Совершенствование	Как правильно выполнить технику низкого	Научиться низкому старту и прыжкам через	Описывать технику выполнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (Д) - 12-14 м, (М) – 16 м Развитие прыгучести, быстроты. Эстафета Прыжки через скакалку за 1 мин.-тест	старта и прыжки через скакалку.	скакалку за 1 мин.	беговых упражнений,	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
95	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 9-10 шагов - подбор разбега. Подвижная игра «Перестрелка» Бег по пересечённой местности.	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Бег по пересечённой местности	Научиться технике выполнения прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упр. и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Метание на дальность	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – отталкивание и приземление Метание на дальность в коридор 10м с разбега- освоение Развитие выносливости – равномерный бег до 6 мин по пересечённой местности	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться технике прыжка в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упр. и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Оценивание техники прыжка в длину с разбега и результат Метание мяча на дальность с разбега (скрестный и приставной шаг) Бег по разному грунту.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	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.	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
98	Метание мяча в цель и на дальность. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с места - тест. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п. ОРУ. Бег с препятствиями и на местности Подвижные игры с метанием мяча. Развитие выносливости – бег до 8 мин	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения беговых упр. и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
99	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Комплекс упражнений для профилактики утомления	Оценивание техники метания мяча на дальность с разбега 4-5 беговых шагов. Развитие выносливости – бег до 8-9 мин по пересечённой местности	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
100	Метание на дальность Бег на выносливость. Кроссовая подготовка Совершенствование беговых упражнений Способы ориентирования на местности	Метание мяча на дальность с разбега – результат. Кросс до 15 мин, специальные беговые упр., бег с ускорением, бег со старта из различных положений	Как выполнить бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.	Описывать технику бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
101	Туризм. Ориентирование Развитие выносливости	Индивидуальная подготовка туристского снаряжения. Способы ориентирования. Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий- до 2000 м	Туризм , полоса препятствий.	Научиться индивидуальной подготовке туристского снаряжения.	Описывать технику метания мяча разными способами..	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упр.	
102	Итоговый урок. Развитие выносливости.	Бег– 1000 м. (тест) Правила поведения во время	Как правильно выполнить на	Научиться индивидуальной	Описывать технику бега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	2	3	4	5	6	7	8
			туристских походов.. Подвижные игры, эстафеты.	оценку бег по дистанции на 2000 м.	подготовке туристского снаряжения	на выносливость.	культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.