

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д/з
		план	факт						
Легкая атлетика (11ч) 1 четверть									
1	<i>Инструктаж ТБ.</i> Спринтерский бег. Высокий старт. Эстафета			Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30-40м) Эстафета	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	-получают первоначальное представление об организационно – методических требованиях на уроке. - определяют для себя новый уровень своей деятельности. -умеют работать в группе. Развивают мотивы учебной деятельности. ,сознают личностный смысл учения и отношения к занятиям.	Текущий	Прыжок в длину с места
2	<i>Ознакомить учащихся с правилами соревнований в беге на короткие дистанции.</i> Стартовый разгон. Бег 30 м/с. Прыжковые упражнения			Комбинированный	Старт, фальстарт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат. В/к	Спринтерский бег Стартовый разгон; Техника высокого старта	-имеют представление о технике бега на короткие дистанции. - контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -обеспечивают бесконфликтную совместную работу. -адекватная мотивация учебной деятельности	ВК	Прыжок в длину с места
3	<i>Беседа «Спринтерский бег».</i> Финальное усилие. Челночный бег 3–10 м.			Совершенствован	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организм а. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Челночный бег – на результат. В/к	Спринтерский бег Финальное усилие.	-имеют представление о технике челночного бега. -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; - проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	ВК	Прыжок в длину с места

4	Беседа « Приёмы самоконтроля при индивидуальных занятиях ФК» Ускорения с высокого старта 2 x20 м. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения		Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр Прыжки в длину с места – на результат В/к	Техника прыжка в длину с места	-имеют представление о ЧСС, определяют и кратко характеризуют признаки утомления. -оценивают правильность выполнения действия. -формулировать собственное мнение Проявляют трудолюбие и упорство в учении.	контроль	Прыжок в длину с места
5	Беседа: «Показатели ЖЕЛ» Бег 60 метров – на результат Беговые упражнения П/И «Сетбол»		Учёт	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упражнения П/И: «Сетбол»	Выполнять бег на 60м. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры «Сетбол»	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Контролируют и оценивают свой результат. Проявляют дисциплинированность.		Прыжок в длину с места
6	Беседа: « Контроль ЧСС» Метание теннисного мяча в вертикальную цель с места П/и: «Перестрелка»		Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). П/и «Салки с мячом»	Технически правильно выполнять метание мяча в вертикальную цель. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-иметь первоначальное представление о технике метания мяча в цель. -вносить коррективы в свои действия после его завершения, учитывая сделанные ошибки - находят компромисс во взаимодействии с партнёром. -проявляют упорство в достижении цели.	Текущий	Прыжок в длину с места
7	Беседа: « Основные показатели ФП» Прыжковые упражнения. Метание мяча.		Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега.. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов с целью отработки движения ног вперед.	Знать основные понятия предмета « Физическая культура» Овладение техникой прыжка в длину, метания.	-определяют и кратко характеризовать основные понятия ФК., иметь представление о технике отталкивания и приземления в прыжках в длину -оценивать правильность выполнения действия, -формулировать вопросы, -- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Тройной прыжок в длину с места
8	Метание мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения Эстафета.		Учёт	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	техника метания	-самостоятельно ставить, формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	контроль	Тройной прыжок в длину с места

9	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» Силовая подготовка.		Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты	техника прыжка (отталкивание, приземление)	-иметь представление о подборе и коррективке разбега -оценивать правильность выполнения упражнения, адекватно воспринимать оценку учителя. -устанавливать рабочую атмосферу. -развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость..		Тройной прыжок в длину с места
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»		Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	техника	-сличать способ действия и его результат; корректировать дополнения и изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Тройной прыжок в длину с места
11	Прыжки в длину. Силовая подготовка.		Учёт	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега на результат. Силовая подготовка.	Техника прыжка в длину	-самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, -формулировать вопросы, -формировать личную позицию учения.		Тройной прыжок в длину с места

Кроссовая подготовка -9								
12/1	<i>Правила соревнований в беге на средние дистанции.</i> Переменный бег. Беговые упражнения. П/и «Сетбол»		Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Чередование медленного бега с ходьбой – 12 мин. П/и «Сетбол»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать результат -выбирать более эффективные способы решения, --контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Текущий.	Тройной прыжок в длину с места
13/2	<i>Оздоровительное значение длительного бега дистанции.</i> <i>Контроль над утомлением.</i> <i>ЧСС.</i> Медленный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		Комбинированный	Правила соревнований в беге, медленный бег 8 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения П/и «Перестрелка»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-результата - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Текущий	Выпрыгивание вверх из полного приседа

14/3	Создать представление учащихся о таких понятиях, как темп и ритм бега. Равномерный бег. Силовые упражнения. Подвижные игры.		Совершенствован ие	Равномерный бег 9 минут. Силовые упражнения. Подвижные игры.	техника бега	- иметь представление о тактике бега на средние дистанции. - вносить изменения и дополнения. - ставить формулировать проблемы . - задавать вопросы проявлять активность; -использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Выпрыгивание вверх из полного приседа
15/4	Бег 1000м. Подвижные игры.		Учѐт	Олимпийские игры. Факты, события, люди. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м.на результат.	Техника, скорость.	-самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, контролировать процесс и результат своих действий в беге на средние дистанции. -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. взаимодействие- формулировать собственное мнение.	Тестирование бега на 1000 метров.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
16/5	Самоконтроль над уровнем физической подготовленности. Равномерный бег. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. Подвижная игра.		Комбинирован н	Равномерный бег до 10м. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. Подвижная игра.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;		Выпрыгивание вверх из полного приседа
17/6	Повторный бег, силовая подготовка Подвижные игры.		Изучение нового	Повторный бег, силовая подготовка Подвижные игры.	Техника бега	- иметь представление о технике бега на средние дистанции. - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18/7	Переменный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры		Комбинированный	Переменный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры	Уметь сочетать скорость бега	-уметь сочетать скорость бега на средней дистанции. - осуществлять рефлексию способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19/8	Равномерный бег. Круговая силовая подготовка Подвижная игра.		Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Круговая силовая подготовка Подвижная игра.	контролировать ритм бега	-сличать способ действия и его результат; -корректировать и вносить дополнения и изменения в упражнение - осуществлять рефлексию способов и условий действий; -вести устный диалог..	Оценка техники	Приседание на одной ноге «пистолет»
20/9	Олимпийское движение. Факты, события, люди. Бег 1500м. Подвижная игра.		учѐт	Олимпийское движение. Факты, события, люди. Бег 1500м. Подвижная игра.	Техника, скорость бега.	-формулировать учебную задачу. -анализировать результат своей деятельности. - задавать вопросы, -координировать и принимать различные решения.	Тестирование бега на 1500 метров.	Приседание на одной ноге «пистолет»

Спортивные игры (бч) - баскетбол								
21(1)	ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Передачи, ведение мяча. Подвижная игра « Борьба за мяч»		Изучение нового	ОРУ в движении с мячом. Напомнить правила поведения на занятиях спортивными играми. Провести подвижную игру.	Научатся: ору в движении с использованием баскетбольного мяча.	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	текущий	Приседание на одной ноге «пистолет»
22(2)	Тестирование ведения мяча на месте и в движении. Броски мяча с боку от щита. Учебная игра.		Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Тестирование ведения мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах Учебная игра.	играть в мини - баскетбол; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Приседание на одной ноге «пистолет»
23(3)	Передачи одной рукой от плеча, с отскоком от пола с сопротивлением защитника Штрафные броски. Учебная игра		Комбинированный	История баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра.	- выполнять бросок мяча одной рукой от плеча; - выполнять Общеразвивающие упражнения с мячами в парах	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения.	Текущий	Приседание на одной ноге «пистолет»
24(4)	Передачи в тройках движения. Бросок одной рукой после ловли мяча Ведения мяча. Учебная игра		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Приседание на одной ноге «пистолет»
25(5)	Ведения мяча с изменением направления. Штрафные броски. Учебная игра		Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча с изменением направления и скорости Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Основная стойка, упор присев, упор лёжа , упор присев, основная стойка
26(6)	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом с активным сопротивлением защитника.. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Основная стойка, упор присев , упор лёжа , упор присев, основная стойка

2 четверть Спортивные игры – 19 час

27(1)	Броски мяча одной рукой в движении после ловли с сопротивлением защитника		Изучение нового материала	ловли с сопротивлением защитника Учебная игра. Стойка и передвижения игрока Броски мяча одной рукой в движении после	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Основная стойка,упор присув , упор лёжа , упор присев, основная стойка
28(2)	Вырывание и выбивание мяча.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой в движении. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Учебная игра.	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-иметь представление о технике выполнения двух шагов после ведения -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -использовать общение для реализации своего действия. - развивать мотивы учебной деятельности	Текущий	Основная стойка,упор присув , упор лёжа , упор присев, основная стойка
29(3)	Ведение два шага. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение два шага. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок. -находить компромисс в совместной деятельности. - проявлять упорство, трудолюбие	Оценка техники ведения мяча на месте	Основная стойка,упор присув , упор лёжа , упор присев, основная стойка
30(4)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в баскетбольной стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение два шага. Учебная игра.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Организовывать здоровьесберегающую деятельность посредством ОРУ. Планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей -находить компромисс в совместной деятельности -уметь управлять своими эмоциями.	Текущий	Основная стойка,упор присув , упор лёжа , упор присев, основная стойка
31(5)	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Силовая подготовка.		Изучение нового	Совершенствование элементов б/б	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу

32(6)	Ведение два шага. Ведение мяча с изменением направления		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
33(7)	Ведение два шага. Броски в кольцо. Учебная игра		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Ведение два шага. Броски в кольцо. Учебная игра	Приёмы игры в нападении	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -формулировать и задавать вопросы. - проявлять упорство и целеустремлённость в достижении цели.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
34(8)	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	-Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном - Обращаться за помощью.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
35(9)	Позиционное нападение. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Сочетание элементов	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
36(10)	Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.		Комбинированный	Тактические приёмы игры в нападении. Учебная игра.	Взаимодействие игроков в нападении..	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
37/11	Приёмы игры в нападении Учебная игра.		Изучение нового	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через « заслон» Учебная игра.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Поднимание туловища из положения лёжа на спине

38/12	Вырывание и выбивание мяча.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой в движении. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-иметь представление о технике выполнения двух шагов после ведения -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -использовать общение для реализации своего действия. - развивать мотивы учебной деятельности	Текущий	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
39/13	Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение два шага. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок. -находить компромисс в совместной деятельности. - проявлять упорство, трудолюбие	Оценка техники ведения мяча на месте	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
40/14	Комбинация из освоенных элементов б/б Учебная игра.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Организовывать здоровьесберегающую деятельность посредством ОРУ. Планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей -находить компромисс в совместной деятельности -уметь управлять своими эмоциями.	Текущий	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
41-42 15-16	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Силовая подготовка.		Изучение нового	Совершенствовать элементы б/б.	Тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
43/17	Совершенствование освоенных элементов б/б. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Поднимание туловища из положения лёжа на спине

44/18	Комбинация из освоенных элементов б/б. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Сочетание элементов	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью		Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху
45/19	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	-Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном - Обращаться за помощью.		Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху
Волейбол-4ч								
46/1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка в/б. Приём мяча над собой.		Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) П/И: « Сетбол»	Правила игры, технические приёмы	-Адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленной цели	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка в/б.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху
47/2	Передача мяча над собой во встречных клонах. Учебная игра		Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	-Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном - Обращаться за помощью. -Проявлять упорство.	Приём и передача двумя руками сверху в парах.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху
48/3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра		Совершенствование	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра.	Технические приёмы игры.			Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху

49/4	Передачи мяча у сетки. Учебная игра.		Совершенствование	Совершенствование освоенных элементов в/б. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Техника игры.			Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху
3 четверть (29ч) Спортивные игры – 11ч (в/б), гимнастика – 18ч.								
50/1	Передачи в прыжке через сетку. Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;		Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»	Правила игры, технические приёмы	-Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном - Обращаться за помощью. -Проявлять упорство.	Текущий	Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине
51/2	Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.		Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	-Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном - Обращаться за помощью. -Проявлять упорство.	Текущий	Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине
52/3	Отбивание мяча кулаком через сетку. Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;		Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»	Правила игры, технические приёмы	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;		Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине
53/4	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра.		Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, .передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Приём мяча двумя руками сверху.	Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине

54/5	Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.		учёт	ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Подвижная игра «Удочка».	техника	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -выполнять учебные действия -формулировать вопросы, задавать их. проявлять упорство, целеустремленность в достижении цели. -	текущий	Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине
55/6	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра.		Соверш	Совершенствование элементов в/б. Силовая подготовка. Учебная игра.	техника			Поднимание ног до угла 45 градусов лёжа на спине
56/7	Нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра в мини-волейбол .		Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за процессы восстановления.	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)
57/8	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .		Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)

58/9	Прямой нападающий удар.		Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -выполнять учебные действия - находить компромисс в игровых взаимодействиях с партнёрами. - проявлять упорство в достижении цели.	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)
59/10	Комбинации из освоенных элементов в/б		Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью. проявлять упорство в достижении цели.	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)
60/11	Совершенствование освоенных элементов в/б Учебная игра.		Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью. проявлять упорство в достижении цели.	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)
60/11	Совершенствование освоенных элементов в/б Учебная игра.		Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью. проявлять упорство в достижении цели.	Текущий	Наклоны туловища вперёд сидя на полу (гибкость)

Гимнастика – 18 (ч)

61/1	Инструктаж ТБ. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.			Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевой шаг. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.	Акробатика	- ориентироваться в разнообразии способов решения задач, - слушать учителя, - применять правила и пользоваться инструкциями - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Подтягивание на перекладине
------	--	--	--	--	-------------------	---	---------	-----------------------------

62/2	Беседа « Составляющие ЗОЖ» Упражнения в равновесии. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»		Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лёжа на спине. Упражнения на силу. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- иметь представление о технике выполняемого упражнения, - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -договариваться и находить компромисс в принятии решения с партнёром -формулировать свою траекторию учения.	Текущий	Подтягивание на перекладине
63/3	Беседа: «История гимнастических упражнений». Кувырки, назад. «Мост» Силовая подготовка		Комбинированный	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырки назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Подтягивание на перекладине
64/4	Беседа: «Правила проведения соревнований» Комбинации из освоенных элементов акробатики		Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- иметь углубленное представление о технике изученных элементов акробатики, -ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить коррективы, - задавать вопросы, активно взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Подтягивание на перекладине
65/5	Строевые упражнения Комбинации из освоенных элементов акробатики. Прыжки через скакалку		соверш	Комбинации из освоенных элементов Прыжки через скакалку	техника	- самостоятельно формулировать учебную задачу, находить способы её решения, -совершенствовать изученные элементы акробатики, - формулировать вопросы, ориентируясь на позицию партнёра в общении и взаимодействии, - проявлять дисциплинированность и упорство.	Текущий	Подтягивание на перекладине
66/6	Совершенствование акробатической комбинации.		соверш	Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения на малом гимнастическом бревне (ходьба на носках, ходьба спиной вперед, повороты, приседания, равновесие на одной ноге).	техника	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	Подтягивание на перекладине

67/7	Беседа: « Спорт – это наука» (Спортивная гимнастика- ж) Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.		Комбинированный	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики. Комбинация на малом гимнастическом бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- иметь углубленное представление о выполняемых элементах акробатики, -использовать установленные правила в контроле способа решения , - Договаривать о распределении функций в совместной деятельности, -ориентироваться на доброжелательность в общении со сверстниками.	Текущий	Прыжки со скакалкой
68/8	Беседа: « Спорт – это наука» (Спортивная гимнастика- м) Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.		Учётный	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики. Силовая подготовка.	Акробатическая комбинация	- иметь представление о влиянии вредных привычек на организм человека, планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, - формулировать собственное мнение, проявлять упорство в достижении цели.	Текущий	Прыжки со скакалкой
69/9	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Силовая подготовка.		Учётный	ОРУ в парах, комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Прыжки со скакалкой
70/10	Беседа: « Спорт – это наука» (Акробатика) Упражнения в висе. Прыжковые упражнения		Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .Упр на / скамейке. Прыжковые упражнения.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	текущий	Прыжки со скакалкой
71/11	Упражнения в равновесии. Висы на перекладине. Силовая подготовка.		комби	Висы на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног, подтягивания). Подвижная игра «Запрещенное движение».	выполнять простые висы на перекладине;	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	текущий	Прыжки со скакалкой

72/12	Тестирование техники выполнения висов на перекладине Подтягивание в висе.		Учётный	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Упражнение на бревне. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	технически правильно выполнять упражнения на перекладине	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	контрольный	Прыжки со скакалкой
73/13	Упражнения на гибкость Круговая силовая подготовка.		комби	Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Работа по станциям. Тестирование гибкости.. П/и «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
74/14	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.		Изучение нового материала	ОРУ с обручем. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - Упражнения на брусьях и перекладине (махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках, перемах ногой в упор верхом; перехват любой рукой в хват снизу, перемах ногой в соскок с поворотом влево, вправо» П/И: « Удочка».	Техника выполнения опорного прыжка.	Использоватьустановленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
75/15	Опорный прыжок. Прыжковые упражнения. П/и «Удочка»		Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок через гимнастического козла (высота 110 см). Упражнения на пресс.	техника	Использоватьустановленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
76/16	Правила соревнований. Опорный прыжок, Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

77/17	Упражнения на гибкость. Круговая силовая подготовка.		Комбинированный	Упражнения на гибкость. Упражнения круговой силовой подготовки.		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
78/18	Опорный прыжок. Упражнения на пресс.		Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять лазание по канату.	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
4 четверть Кроссовая подготовка – 10ч								
79/1	<i>Оздоровительное значение длительного бега дистанции. Контроль над утомлением. ЧСС.</i> Медленный бег. Прыжковые упражнения.		Комбинированный	Правила соревнований в беге, медленный бег 8 минут.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения П/и «Перестрелка»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения. проявлять упорство в достижении цели.		Прыжок в длину с места
80/2	<i>Создать представление учащихся о таких понятиях, как темп и ритм бега.</i> Равномерный бег. Силовые упражнения. Подвижные игры.			Равномерный бег 9 минут. Силовые упражнения. Подвижные игры.	техника бега	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения - ставить формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Прыжок в длину с места
81/3	Переменный бег. Беговые упражнения.			<i>Олимпийские игры. Факты, события, люди.</i> ОРУ в движении. Переменный бег .Специальные беговые упражнения..	Техника, скорость.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействии- формулировать собственное мнение	Текущий	Прыжок в длину с места

82/4	Бег 1000м. Беговые упражнения.		учёт	Равномерный бег до 10м. Бег 1000м. на результат. Подвижная игра.	техника	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять упорство в достижении цели.	контрольный	Прыжок в длину с места
83/5	Повторный бег, силовая подготовка		Изучение нового	Повторный бег, силовая подготовка Подвижные игры.	Техника бега	- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники	Прыжок в длину с места
84/6	Переменный бег. Прыжковые упражнения.		Комбинированный	Переменный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры	Уметь чередовать скорость бега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Прыжок в длину с места
85/7	Равномерный бег. Круговая силовая подготовка		Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Равномерный бег. Круговая силовая подготовка Подвижная игра.	Ритм бега	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники	Тройной прыжок в длину с места
86/8	Равномерный бег. Прыжки через скакалку..		учёт	Олимпийское движение. Факты, события, люди. Бег 1500м. Подвижная игра.	Техника, тактика, скорость бега.	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Тестирование бега на 1500 метров.	Прыжки через скакалку

87/9	Медленный бег. Беговые упражнения. П/И: « Сетбол»			Медленный бег. Беговые упражнения. П/И: « Сетбол».	техника	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью. проявлять упорство в достижении цели.		Прыжки через скакалку
88/10	Бег 1500м.		учёт	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500м. Силовая подготовка.	техника	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения .	Тестирование	Прыжки через скакалку

Легкая атлетика (11 ч)

89(1)	Инструктаж по ТБ Старты из разных И.П.		учёт	Равномерный бег. ОРУ. Старты из разных И.П..	техника	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения .		Прыжки через скакалку
90(2)	Бег 30 м. Прыжковые упражнения.		тест	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. бег 30м. Прыжковые упражнения.	техника	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения .		Прыжки через скакалку
91(3)	Челночный бег 3х10м, прыжковые упражнения.		учёт	Челночный бег 3х10 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель проявлять упорство в достижении цели.		Прыжки через скакалку
92(4)	Бег 60м. Силовая подготовка		соверш	Бег 60м. Силовая подготовка.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. проявлять упорство в достижении цели.	текущий	Выпрыгивание вверх из полного приседа
93(5)	Прыжки в длину . Метание мяча.		соверш	Прыжки с 7 – 9 беговых шагов способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Выпрыгивание вверх из полного приседа

94(6)	Прыжки в длину.		соверш	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Выпрыгивание вверх из полного приседа
95(7)	Встречная эстафета Прыжки в длину.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета Прыжки в длину с разбега.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Выпрыгивание вверх из полного приседа
96(8)	Прыжки в длину с разбега.		учёт	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Выпрыгивание вверх из полного приседа
97(9)	Метание теннисного мяча на дальность с трёх шагов. Круговая силовая подготовка.		соверш	Метание теннисного мяча на дальность с трёх шагов. Круговая силовая подготовка. Подвижные игры.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Выпрыгивание вверх из полного приседа
98(10)	Метание мяча. Прыжковые упражнения.		соверш	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Приседание на одной ноге «пистолет»
99(11)	Встречная эстафета. Метание мяча.		соверш	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Приседание на одной ноге «пистолет»
Туризм – 3 ч								
100(1)	КТМ – подъём, тур. узлы – встречный Узлы – восьмёрка. Прыжковые упражнения.		учёт	Равномерный бег. ОРУ. КТМ. Туристические узлы – булинь, академический. Силовая подготовка.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Приседание на одной ноге «пистолет»
101(2)	Полоса препятствий. Тур. узлы – булинь, брамшкотовый. Прыжки через скакалку..		соверш	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. КТМ - спуск Круговая силовая подготовка.	техника	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Приседание на одной ноге «пистолет»

102(3)	Круговая силовая подготовка. Эстафеты.	30.05		Круговая силовая подготовка. Игры и эстафеты.		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения.		
--------	---	-------	--	---	--	--	--	--