



Директор школы

«Утверждаю»

Е.В. Филюк

Приказ № 255 – О от 30.08.2022г.

Рабочая программа
по физической культуре
9 класс

Учителя физической культуры

А.А. Дудник

Рассмотрено и одобрено

МС школы

протокол № 1 от «30» 08.2022 г.

Председатель МС школы:

Е. А. Коршунова

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР:

Е. А. Коршунова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1 Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Волейбол	38
2.1	Настольный теннис	8
2.2	Баскетбол	8
	Всего часов	102

Тематическое планирование

9 класс

В.И.Лях, А. А. Зданевич 102 часа

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
							План	Факт
Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)								
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
2	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	Комбинированный.	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.	Спринтерский бег, высокий старт	-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			

3	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Учётный	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.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		
4	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки: «5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		

					-ставить вопросы, обращаться за помощью;			
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированной	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированной	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

9	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	техника метания Техника выполнения	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
10	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки: «5» «4» «3» 330 280 250		
11	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	Учётный	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий;	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		

					узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
12	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30</p>		
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15</p>		

					-вести устный диалог, строить понятные для партнёра			
14	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 400 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		
15	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м. (м) –на результат. Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
16	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения;	Контрольное упражнение-бег 1000м:		

			Спортивные игры.		прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	м.: «5»- 3,35.; «4»-3,50 «3»- 4,15 д.: «5»- 4,30; «4»-4,50 «3»- 5,20		
17	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение- бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»- 9.50 д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»- 12.05		
18	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированной	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортивные игры.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			
Раздел – Волейбол 38ч.								
19	Т/б на уроках в спортзале (спортивные	Изучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники	Правила игры,	-адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

	игры). Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	новог о матер иала	выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	технические приёмы	осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности			
20	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совер шенст вован ие	Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Правила игры, технические приёмы	планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий		
21	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Совер шенст вован ие	Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	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	Текущий		
22	Совершенствовани е техники	Комб иниро	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над	Правила игры,	Вносить коррективы в выполнение	Текущий		

	передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	ванны й	головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	технические приёмы	правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
23	Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Комб иниро ванны й	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	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	Текущий		
24	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача. Учебная игра волейбол.	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	Текущий	.	
25	Передачи мяча двумя руками	Комб иниро	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками	Правила игры,	Вносить коррективы в выполнение	Текущий		

	сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	ванны й	сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	технические приёмы	неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
26	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол	Технические приёмы.	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий		
28	Передача мяча сверху и снизу	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в	Текущий		

	двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	ванны й	Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.		материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия			
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	Комб иниро ванны й	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий		
30	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Текущий		
31	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комб иниро ванны й	Передачи мяча в парах через сетку. подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий		

					-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение			
32	Учебная игра волейбол.	Комбинированной	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
33	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		
34	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	Правила игры,	Сличать способ действия и его результат; вносить	Текущий		

		ванны й	игра пионербол с элементами волейбола.	технические приёмы.	дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способностей и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
35	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способностей и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		

36	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированной	Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.	Технические, тактические приёмы	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
37	Учебная игра волейбол.	Комбинированной	Учебная игра волейбол.	Тактические действия	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для	Текущий		

					партнёра высказывания			
38	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	Правила игры, судейство.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры	Текущий		
39	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
40	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	Технические приёмы	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий		
41	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	Технические приёмы	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		

42	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	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 через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий		
43	Передача мяча в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	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	Текущий		
44	Передача мяча в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	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	Текущий		
45	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Правила игры,	-адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

			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 пионербол с элементами волейбола.	технические приёмы	-применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
46	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
47	Учебная игра в волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		

48	Передача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
49	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
50	Передача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	Тактика игры, техника	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
51	Передачи, подача мяча. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
52	Передачи, подача мяча. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к	Текущий		

			мяча в парах. Учебная игра волейбол.		сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
53	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий		
54	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			

55	Учебная игра волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.	Текущий		
56	Учебная игра волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол.	Тактика игры, техника	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.	Текущий		

Раздел - Гимнастика 12 часов

57	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	Учётный	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок.	Акробатика	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
58	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Кувырки, стойка, мост,	- использовать речь для регуляции своего действия	Текущий		

	на гибкость. Эстафеты.		Упражнения на бревне.	перекат, соскок	- применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие			
59	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
60	Комбинации освоенных элементов.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		

61	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Мальчики: «5» «4» «3» 9 7 5 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5		
62	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		
63	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в	Текущий		

					совместной деятельности			
64	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	Способы регулирования физнагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
65	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	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.	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		
66	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке-на результат.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата	Текущий		

					-контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения			
67	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-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		
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий		

Раздел - Настольный теннис 8 ч.

69	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Изучение нового материала	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Правила игры. Технические приёмы	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий		
70	Подача и прием подачи.	Комбинированный	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Технические приёмы, правила игры	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
71	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Комбинированный	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
72	Удар накатом. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		

73	Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	Комби нирова нный	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Технические приёмы, судейство	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения	Текущий		
74	Подача и завершение атаки.	Комби нирова нный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий		
75	Учебная игра по упрощённым правилам.	Комби нирова нный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
76	Учебная игра по упрощённым правилам	Комби нирова нный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Текущий		

					процессе игровой деятельности.			
Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч								
77	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках спортивных игр	-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		
78	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	Комбинированный	Терминология 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.	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий		

					-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
79	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	Комбинированный	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. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
80	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений		
81	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. 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		

82	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте		
83	Игра мини-баскетбол 3*3.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра 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		
84	Игра мини-баскетбол 3*3.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	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		

Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)

85	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
86	Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	Комбинированная.	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.	Спринтерский бег, высокий старт	-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью			
87	Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Учётный	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.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6		

88	Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности			
89	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки: «5» «4» «3» 9,6 10.4 10,6		
90	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		

91	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
92	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Спортивные игры.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	техника метания Техника выполнения	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19		
94	Кроссовая подготовка. Бег 9-	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки.	Техника выполнения	коррекция-вносить дополнения и изменения в	5» «4» «3» 400 355 330 Девочки:		

	10 мин. Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину с разбега – на результат. Спортивные игры.		выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	«5» «4» «3» 330 280 250		
95	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	Учётный	Бег с средним темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 215 190 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 160 150		
96	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 150 м - учёт	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Мальчики: «5» «4» «3» 23 25 27 Девочки: «5» «4» «3» 25 27 30		

					-осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
97	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 55 1.00 1.05 Девочки: «5» «4» «3» 1.05 1.10 1.15		
98	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.		Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 400 м – учёт Спортивные игры.	Техника бега	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и	Мальчики: «5» «4» «3» 1,20 1,30 1,35 Девочки: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50		

					использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра			
99	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м. (м) –на результат. Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,35 1,45 1,50 Девочки: «5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20		
100	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 3,35.; «4»-3,50 «3»-4,15 д.: «5»- 4,30; «4»-4,50 «3»-5,20		
101	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	Учётный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры.	Бег на средние дистанции	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата	Контрольное упражнение-бег 2000м: м.: «5»- 8.20.; «4»-9.20 «3»-9.50		

					-выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	д.: «5»- 10.20 «4»-11.20 «3»-12.05		
102	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	Комбинированный	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортивные игры.	Техника бега	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания			