

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

9 класс

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Русская лапта: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Мегапредметные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически							
<b>Легкая атлетика: 8 часов</b>									
1			Тестирование	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование: Подтягивание на перекладине – м. Сгибание рук в упоре лежа – д. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	-формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. - использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь подтягиваться на перекладине – мальчики, сгибание рук в упоре лежа – девочки.	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий	Бег 6 мин
2			Низкий старт	Низкий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,8; «4» – 5,2 ; «3» – 5,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Бег 6 м
3			Бег на результат 60 метров	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Бег 7 мин.
4			Метание малого мяча	Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Текущий	Бег 7 м

5			Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Регулятивные: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексии способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Прыжка в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Бег 8 м
6			Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	- контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - общеучебные-осуществлять рефлексии способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях - взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	Прыжка в длину с разбега	Бег 10 мин.
7			Эстафетный бег	Специальные беговые упражнения Эстафета с этапом до 30 м. Развитие выносливости	формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Знать технику эстафетного бега	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	Текущий	подтягивание
8			Бег на длинные дистанции 1500 м.	Бег 2000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	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	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Определить уровень общей выносливости.	Без учета времени	Сгибание рук в упоре лежа

Кроссовая подготовка: 2 часа

9			Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	-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	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений	Следить за самочувствием	Бег до 2 км	
10			Учетный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований Бег 1500 м.	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	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.	Следить за самочувствием	Комплекс ОРУ	
<b>Русская лапта- 2 часа</b>										
11			Правила игры в лапту Поддачи и удары по мячу.	Правила игры в лапту. Поддачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Поддачи и удары по мячу.	Бег, метания, прыжки.	
12			Осаливание и самоосаливание.	Осаливание и самоосаливание. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Техника осаливания	Бег, метания, прыжки.	
<b>Волейбол - 11 часов</b>										
13			Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа	

14			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
15			Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине
16			Передача мяча двумя руками после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	-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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
17			Прием мяча снизу двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
18			Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
19			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа

20			Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
21			Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине
22			Передача мяча двумя руками после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	-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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
23			Прием мяча снизу двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
<b>Баскетбол - 4 часа</b>									
24			Ведение и передачи мяча Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть стойкой баскетболиста	Текущий. Следить за техникой.	Поднимание туловища
25			Ведение мяча с изменением направления движения	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Освоить технику ведения мяча.	Следить за техникой. Текущий	Ведение мяча

26			Ведение и передачи мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Следить за техникой.	Подтягивание. Поднимающие туловища
27			Передачи одной рукой от плеча	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передачи одной рукой от плеча	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - этические чувства	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть техническими действиями.	Следить за техникой.	Поднимающие туловища

**Тематическое планирование на II четверть (девушки, юноши)**

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час**

Знать:

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Метапредметные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически							
<b>Гимнастика - 15 часов</b>									
28			Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики Акробатика Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши Лазание по канату Упражнения в равновесии – девушки. Упражнения на низкой перекладине - юноши	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой – юноши.	-адекватная мотивация учебной деятельности - формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Текущий Соблюдать Т.Б.	Комплекс 4

29			Акробатика Стойка на лопатках – девушки Стойка на голове и руках силой. Лазание по канату Упражнения в равновесии Упражнения на низкой перекладине - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках силой – юноши Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. – юноши.	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоить технику висов и упоров	Текущий Соблюдать Т.Б.	Комплек с 4
30			Акробатика Из стойки на лопатках переворот назад в полушагат – девушки. Стойка на кистях (с помощью) – юноши. Упражнения в равновесии Лазание по канату Упражнения на низкой перекладине - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Из стойки на лопатках переворот назад в полушагат – девушки. Стойка на кистях (с помощью) – юноши. Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. Вис прогнувшись и выход в сед.– юноши.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоить технику висов и упоров	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплек с 4
31			Акробатическая комбинация – девушки. Кувырок назад через стойку на кистях – юноши. Упражнения в равновесии Лазание по канату Упражнения на низкой перекладине - юноши	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Из стойки на лопатках переворот назад в полушагат – девушки. Стойка на кистях (с помощью) – юноши. Акробатическая комбинация – девушки. Кувырок назад через стойку на кистях – юноши. Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. Вис прогнувшись и выход в сед. Соединяя махом вперед из седа	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Осваивать гимнастические элементы в целом	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплек с 4

32			Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии Лазание по канату Упражнения на низкой перекладине – юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. Вис прогнувшись и выход в сед. Соскок махом вперед из виса на подколках – юноши.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Оценивать свои физические качества.	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплек с 4
33			Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии Лазание по канату Упражнения на низкой перекладине - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. Вис прогнувшись и выход в сед. Соскок махом вперед из виса на подколках – юноши.	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Уметь выполнять акробатические элементы Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоение лазания по канату, ОРУ	Текущий за техникой безопасности	Комплек с 4
34			Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии Лазание по канату Упражнения на низкой перекладине – юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Лазание по канату в 2 и 3 приема Упражнения на низкой перекладине – переворот в упор силой. Оборот вперед из седа углом. Вис прогнувшись и выход в сед. Соскок махом вперед из виса на подколках – юноши.	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплек с 4
35			Акробатическая комбинация Лазание по канату Упражнения в равновесии Упражнения на высокой перекладине - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висе хватом сверху. - юноши	-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	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплек с 4

36			Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висячем хватом сверху. Размахивания и соскок назад. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. - девушки.	-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	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Осваивать акробатические элементы в целом	Подтягивание Следить за техникой безопасности	Комплекс 4
37			Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Упражнения в равновесии – девушки. (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висячем хватом сверху. Размахивания и соскок назад. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. - девушки.	-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	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов Знать технику лазания по канату Уметь выполнять упражнения в равновесии	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплекс 5
38			Акробатическая комбинация Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ у гимнастической стенки. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висячем хватом сверху. Размахивания и соскок назад. Переворот в упор из виса. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. - девушки	-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	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине. Знать технику лазания по канату	Осваивать акробатические элементы в целом.	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплекс 5
39			Акробатическая комбинация Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ у гимнастической стенки. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висячем хватом сверху. Размахивания и соскок назад. Переворот в упор из виса. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. - девушки	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине. Знать технику лазания по канату	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий Следить за техникой безопасности	Комплекс 5

40			Акробатическая комбинация Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ у гимнастической стенки. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висе хватом сверху. Размахивания и соскок назад. Переворот в упор из виса. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. - девушки	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине Знать технику лазания по канату	Осваивать акробатическую комбинацию.	Следить за техникой безопасности	Комплекс 5
41			Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висе хватом сверху. Размахивания и соскок назад. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусьях разной высоты - девушки. Опорный прыжок: через коня углом (110 см.) – девушки, через козла ноги врозь (115-120 см.) – юноши.	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат Уметь выполнять комбинацию на перекладине Знать технику лазания по канату	Осваивать ОРУ	Следить за техникой безопасности	Комплекс 5
42			Упражнения на высокой перекладине – юноши Висы и упоры – девушки. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении Развитие координационных способностей. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения на высокой перекладине –Подтягивание в висе хватом сверху. Размахивания и соскок назад. Переворот в упор из виса. Подъем в упор силой. - юноши Висы и упоры – повторение упражнений 8-го класса. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусьях разной высоты - девушки. Опорный прыжок: через коня углом (110 см.) – девушки, через козла в длину согнув ноги (115-120 см.) – юноши.	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат Уметь выполнять комбинацию на перекладине Знать технику лазания по канату	Осваивать ОРУ	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплекс 5
<b>Баскетбол - 6 часов</b>									
43			Ведение и передачи мяча Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть стойкой баскетболиста	Текущий. Следить за техникой.	Поднимание туловища

44			Ведение мяча с изменением направления движения	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Освоить технику ведения мяча.	Следить за техникой. Текущий	Ведение мяча
45			Ведение и передачи мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Следить за техникой.	Подтягивание. Поднимание туловища
46			Передачи одной рукой от плеча	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передачи одной рукой от плеча	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Овладеть техническими действиями.	Следить за техникой.	Поднимание туловища
47			Броски по кольцу после ведения	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Освоить приемы передвижения игрока.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Вращение обруча
48			Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1.ОРУ в парах на сопротивление. 2. Стигание рук в упоре лежа. 3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в баскетбол 3х3 Знать правила игры	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Стигание рук в упоре лежа

#### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть: 30 часов

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка: Технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основные виды лыжных ходов. Организация проведения соревнований по лыжам.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Метапредметные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически							
<b>Лыжная подготовка - 6 часов</b>									
49			Скольжение без палок Одновременный двухшажный ход	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	-готовность и способность к саморазвитию - составлять план и последовательность действий - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Уметь передвигаться на лыжах	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Следить за техникой. Указать на ошибки	Ходьба на лыжах
50			Одновременный безшажный Подъем «елочкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Уметь передвигаться на лыжах Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Описывать технику передвижения на лыжах	Следить за техникой. Указать на ошибки	Ходьба на лыжах
51			Одновременный одношажный ход Торможение плугом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Техникаодновременного одношажного хода	Ходьба на лыжах
52			Спуски и подъемы Повороты на месте.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Описывать технику передвижения на лыжах	Следить за техникой. Указать на ошибки	Ходьба на лыжах
53			Лыжные гонки 1 км.Спуски с горки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Следить за техникой. Указать на ошибки	Ходьба на лыжах

54			Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время Подготовительная и специальная группы без учета	Ходьба на лыжах
<b>Волейбол - 14 часов</b>									
55			Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила 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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
56			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Оценка техники передачи мяча руками в парах через сетку	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
57			Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
58			Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине

59			Передача мяча двумя руками после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	-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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
60			Прием мяча снизу двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
61			Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
62			Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине
63			Передача мяча двумя руками после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа
64			Прием мяча снизу двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа

65			Нижняя прямая подача мяча.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа	
66			Подача мяча через сетку	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Техника подачи мяча	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа	
67			Передача мяча сверху над собой	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	-выполнять учебные действия - самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа	
68			Передача мяча сверху над собой через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	-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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа	
<b>Баскетбол - 10 часов</b>										
69			Стойка баскетболиста. Передача одной рукой от плеча	1.ОРУ типа зарядки. 2.Стойка баскетболиста. 3.Ловля и передачи мяча. 4. Передача одной рукой от плеча. 5.Эстафета баскетболиста.	-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	Знать стойку баскетболиста. Уметь выполнять передачу одной рукой от плеча	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре	

70			Передачи со сменой мест.	1.ОРУ типа зарядки. 2.Ловля и передачи мяча. 3.Передачи со сменой мест. 4.Эстафета типа «Веселых стартов»	-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	Уметь выполнять передачи со сменой мест.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре
71			Передачи в движении парами.	1.ОРУ в движении. 2. Передачи в движении парами. 3. Эстафета типа «Веселых стартов»	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь выполнять передачи в движении парами	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре
72			Ведение с изменением направления	1.ОРУ в движении. 2. Ведение с изменением направления 3.Эстафета баскетболиста.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре
73			Бросок в кольцо отскоком от щита.	1.ОРУ в движении. 2.Бросок в кольцо отскоком от щита. 3. Эстафета баскетболиста.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь выполнять бросок в кольцо отскоком от щита	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре
74			Бросок по кольцу после ловли.	1.ОРУ в движении. 2. Бросок по кольцу после ловли. 3. Эстафета баскетболиста.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь выполнять бросок по кольцу после ловли.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре
75			Бросок в кольцо с 3 метров.	1.ОРУ у гимнастической стенки. 2.Ведение и передачи мяча. 3.Бросок по кольцу после ведения. 4. Бросок в кольцо с 3 метров.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь выполнять бросок в кольцо с 3 метров	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягивание. Сгибание рук в упоре

76			Повороты на месте вперед и назад.	1.ОРУ у гимнастической стенки. 2. Ведение и передачи мяча. 3. Повороты на месте вперед и назад.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь выполнять повороты на месте вперед и назад.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягиван. Сгибание рук в упоре
77			Бросок по кольцу после ведения.	1.ОРУ на гимнастических скамейках. 2. Бросок по кольцу после ведения. 3. Игра «Мяч ловцу»	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. пределить уровень скоростно-силовых способностей.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Подтягиван. Сгибание рук в упоре
78			Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1.ОРУ в парах на сопротивление. 2. Сгибание рук в упоре лежа. 3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	-выполнять учебные действия - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель этические чувства	Уметь играть в баскетбол 3х3 Знать правила игры	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Следить за техническими действиями. Указать на ошибки	Сгибание рук в упоре лежа

**Тематическое планирование на IV четверть**

**Общее количество учебных часов на IV четверть: 24 часов**

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Русская лапта: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Метапредметные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически							
<b>Плавание - 12 часов</b>									
79			Прикладное плавание.	Плавание на боку. Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
80			Общеразвивающие упражнения	Наклоны с различным положением рук и дыханием. Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот. Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопасном положении. Погружения под воду с последующим всплыванием.	- контролировать и оценивать технику выполнения различных видов плавания; - задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику плавания	Демонстрировать технику плавания		ТБ. Теоретические вопросы
81			Игры на воде	«Волейбол в воде». «Борьба за мяч».	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Контроль	ТБ. Теоретические вопросы

82			Плавание на результат	Плавание по дорожкам по сигналу учителя	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
83			Эстафеты	Плавание по дорожкам по сигналу учителя	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
84			Свободное плавание отрезков	Использование различных видов плавания	- контролировать и оценивать технику выполнения различных видов плавания; - задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику плавания	Демонстрировать технику плавания	Зачет	ТБ. Теоретические вопросы
85			Прикладное плавание.	Плавание на боку. Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
86			Плавание на результат	Плавание по дорожкам по сигналу учителя	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
87			Эстафеты	Плавание по дорожкам по сигналу учителя	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Текущий	ТБ. Теоретические вопросы
88			Свободное плавание отрезков	Использование различных видов плавания	- контролировать и оценивать технику выполнения различных видов плавания; - задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику плавания	Демонстрировать технику плавания	Зачет	ТБ. Теоретические вопросы
89			Игры на воде	«Волейбол в воде». «Борьба за мяч».	- моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий; - уважительно относиться к сверстникам	Уметь демонстрировать технику плавания	Организовывать совместные занятия игр на воде. Осуществлять судейство	Контроль	ТБ. Теоретические вопросы

90			Общеразвивающие упражнения	Наклоны с различным положением рук и дыханием. Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот. Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении. Погружения под воду с последующим всплыванием.	- контролировать и оценивать технику выполнения различных видов плавания; - задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику плавания	Демонстрировать технику плавания		ТБ. Теоретические вопросы
<b>Легкая атлетика - 8 часов</b>									
91			Техника безопасности при занятиях л /а. Низкий старт и стартовый разгон	1.Техника безопасности на уроках л/а. 2.ОРУ в парах. 3.Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Низкий старт и стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. - использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Знать технику низкого старта и стартового разгона	Освоение техники прыжка. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Бег 6 м
92			Бег 60 м. с низкого старта	1.ОРУ в парах. 2.Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Бег 60 м. с низкого старта	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Уметь преодолевать короткие дистанции в быстром темпе	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Бег 7 м
93			Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.ОРУ прыжковые. 2. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Знать технику прыжка в длину с разбега	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Поднимание туловища
94			Метание мяча 150 г. с разбега на дальность	1.ОРУ типа зарядки. 2. Техника метание мяча 150 г. с разбега на дальность 3. Метание мяча 150 г. с разбега на дальность	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Знать технику метания мяча на дальность	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить технику прыжков. Определить уровень скоростных качеств.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Сгибание рук в упоре лежа
95			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Овладеть техникой бега. Определить уровень координационных способностей.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Комплекс ОРУ Бегдо2км
96			Метание малого мяча	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Овладеть техникой бега. Определить уровень координационных способностей.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Бег, прыжки метания

97			Бег 60 м. с высокого старта	1.ОРУ в парах. 2.Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Бег 60 м. с низкого старта	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Уметь преодолевать короткие дистанции в быстром темпе	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Бег 7 м
98			Бег 1500м и 2000 м	Бег 1500м и 2000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей	Текущий Следить за самочувствием и техникой	Бег прыжки метания
<b>Русская лапта - 4 часа</b>									
99			Правила игры в лапту Подачи и удары по мячу.	Правила игры в лапту. Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Техника Подачи и удары по мячу.	Бег, метания, прыжки.
100			Осаливание и самоосаливание.	Осаливание и самоосаливание. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Техника Осаливание и самоосаливание.	Бег, метания, прыжки.
101			Ловля мяча с лета.	Ловля мяча с лета. Бег с изменением скорости и направления движения. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Техника. Ловли мяча с лета.	Бег, метания, прыжки.

102			Совершенствование разученных элементов техники	Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений.	-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	Знать Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Оценка техники Поддачи и удары по мячу.	Бег, метания, прыжки.
<b>ИТОГО 102 часа</b>									