



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Борчанская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области**

«Рассмотрено» Протокол методического совета МОУ «Борчанская СОШ » Валуйского района Белгородской области № 1 от 28.08.2023	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Борчанская СОШ » Валуйского района Белгородской области  Теплякова Ю.С. .	«Утверждаю» Директор МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области Коломыцева Л.Я. Приказ №87-од от 29.08.2023 
---	---	---

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 класс**

**Составитель:
физической культуры
Строжевская О.А.**

2023 г.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс.

Количество часов по учебному плану: 68 ч.

№	Название раздела Темы урока	Сроки прохож дения темы	Часы учебного времени	Характеристики основных видов деятельности обучающихся			пр им еч ан ие
				Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 4. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1.09	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2	Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Виды спорта, изучаемые в школе.	4.09	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила и техника выполнения норматива	8.09	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

	комплекса ГТО: Бег на 30м.			ситуациях и условиях;			
4	Легкая атлетика. Входной контроль. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.09	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину на результат. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
6	Легкая атлетика. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	18.09	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
7	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности 15 минут, преодоление препятствий	22.09	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со	организовывать самостоятельную деятельность с учетом	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	

	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
8	Легкая атлетика. Равномерный бег 15 минут, бег в гору Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	25.09	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;		
9	Легкая атлетика. Бег 15 минут, преодоление препятствий Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	29.05	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
10	Баскетбол. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 5. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2.10	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;		
11	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке Сочетание приемов передвижений и	6.10	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты	

	остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	способы их исправления;	пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
1 2	Баскетбол. Оценка техники выполнения штрафного броска Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	9.10	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
1 3	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	13.10	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
1 4	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	16.10	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
1 5	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развиваемые	20.10	1	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую культуру	

	качества личности. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.			качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
1 6	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	23.10	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	
1 7	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 2. Висы. Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища Подъем переворотом махом (девочки).	27.10	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
1 8	Гимнастика. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Захваты рук и туловища Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	10.11	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

	стоя на гимнастической скамье.					
19	Гимнастика. Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Отношения между людьми противоположного пола. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	13.11	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
20	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	17.11	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
21	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Правила и техника выполнения	20.11	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						
2 2	Гимнастика. Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Упражнения по овладению приёмами страховки. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка функциональных резервов организма.	24.11	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	
2 3	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Силовые упражнения и единоборства в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	27.11	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
2 4	Гимнастика. Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Силовые упражнения и единоборства в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-	1.12	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	

	силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Ведение дневника самоконтроля.			взаимопомощи и сопереживания;			
2 5	Гимнастика. Акробатика. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	4.12	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
2 6	Гимнастика. Акробатика. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8.12	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
2 7	Гимнастика. Акробатика. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	11.12	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения	
2	Гимнастика. Акробатика. Мальчики:	15.12	1	Проявлять	управлять эмоциями	оказывать посильную	

8	кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.			положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
2 9	Волейбол. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 2. Тактика нападений и защиты в спортивных играх. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	18.12	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
3 0	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	22.12	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3 1	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	25.12	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	факты истории развития физической культуры,	

	Развитие координационных способностей. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.			и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	выполнения;	характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
3 2	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках. Инструкция № ____. Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игра: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 1,5 км.	29.12	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		
3 3	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игра: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2,5 км. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений.	12.01	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
3 4	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игра: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2,5 км.	15.01	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	

						эффективно их исправлять.	
3 5	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Игра: «Как по часам». Прохождение дистанции 2,5 км.	19.01	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
3 6	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Игра: «Как по часам». Прохождение дистанции 2,5 км.	22.01	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
3 7	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Игра: «Как по часам». Прохождение дистанции 3,5 км.	26.01	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
3 8	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон». Физкультминутки.	29.01	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		

						бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
39	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон». Коньковый ход.	2.02	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
40	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон».	5.02	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	
41	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон».	9.02	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	

						эффективно их исправлять.	
4 2	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон». Назначение адаптивной физической культуры.	12.02	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4 3	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра: «Биатлон». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	16.02	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
4 4	Волейбол. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 6. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	19.02	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;		
4 5	Волейбол. Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	26.02	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	

	способностей. Коррекция телосложения.					учебных заданий. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	
4 6	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Укрепление мышц живота.	1.03	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		
4 7	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	4.03	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
4 8	Волейбол. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	11.03	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
4 9	Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	15.03	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,	

	прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Коррекция осанки.					осуществлять их объективное судейство.	
50	Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	18.03	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
51	Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей.	22.03	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
52	Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей.	1.04	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

5 3	Баскетбол. Техника безопасности на уроках. Инструкция № Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра.	5.04	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
5 4	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Плоскостопие.	8.04	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
5 5	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	12.04	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
5 6	Баскетбол. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех	15.04	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

	игроков в нападение «малая восьмерка». Упражнения для психорегуляции.			доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;		вариативных условиях.	
57	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Инструкция № 4. Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.04	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
58	Легкая атлетика. Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Пешие туристические походы.	22.04	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
59	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Пешие туристические походы.	26.04	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
60	Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	27.04	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	

				различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	знаний и имеющегося опыта;	и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
6 1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Организация турниров по спортивным играм.	3.05	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
6 2	Легкая атлетика. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	6.05	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
6 3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Физическая подготовка с прикладной направленностью.	13.05	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
6 4	Легкая атлетика. Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	13.05	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	

				и доброжелательности;	передвижениях человека;	изменяющихся, вариативных условиях.	
6 5	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	17.05	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
6 6	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	17.05	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. взаимодействовать со сверстниками по	
6 7	Легкая атлетика. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие	20.05	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

	выносливости			ситуациях и условиях; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		
6 8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных пре- пятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	24.05	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	