

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО
на МО учителей естественного цикла
Руководитель МО Толстогузова И.Л.

Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназии № 12
Л.А. Платонова

Приказ № 37/38 от 30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 9-х классов

3 часа в неделю: 102 часа в год

Составитель программы: Степанов Сергей Геннадьевич
учитель физической культуры

Рабочая программа по Физической культуре 9 класс является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом

Нормативно-правовая база к рабочей программе основного общего образования

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) в действующей редакции.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10.2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
7. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

9. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
10. Примерная ООП основного общего образования (ФУМО, протокол от 08.04.2015 № 1/15).
11. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5 – 9 классы учебник: *Физическая культура 8 – 9кл асы под общей редакцией В.И Ляха М. Просвещение 2016г.*

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культу-ры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в со-временном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового обра-за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовлен-ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- « характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- » характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Мета - предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Содержание учебного предмета

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *История комплекса ГТО.* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение

пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Подготовка к сдаче ГТО.**

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций); «Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

Содержание регионального компонента предмета

Атлетическая гимнастика

Раздел: Знания о физической культуре.

Темы:

- История физической культуры. родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности После тренировки

Ваш домашний стадион

Раздел: Настольный теннис Атлетическая гимнастика

Темы:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.
- технически правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов
- Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам.
- Комплексы упражнений

9 классы

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки

9 классы

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления

9 классы

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь

- Рефераты и итоговые работы

Тематическое планирование

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы согласно базисному плану и регионального компонента вариативной части программы физкультуры выделяется в каждом классе по 102 (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала увеличено до 84 ч. базовой части, в связи с введением раздела «Элементы единоборств» позволяющей выполнять подготовку «приемы самообороны» при сдаче комплекса «ГТО»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	9 кл.
	Базовая часть	84 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе урока
1.2	<p>Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел: <u>Спортивные игры - Баскетбол Волейбол</u> Тема: Ловля передачи мяча Тема: Ведение мяча Тема: Броски мяча Тема: Техника защиты Тема: Тактика игры Тема: Прием передача 2 руками - Волейбол Тема: Подачи мяча Тема: Нападающий удар Тема: Техника игры</p>	<p>В процессе уроков 18ч. 1ч. 2ч. 1ч. 2ч. 4ч. 2ч. 2 ч. 1 ч. 3 ч.</p>
1.3	<p>Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел: <u>Гимнастика с элементами акробатики</u> Тема: Строевые упражнения Тема: Общеразвивающие упражнения Тема: Висы упоры Тема: Опорные прыжки Тема: Акробатические упражнения</p>	<p><u>В процессе уроков</u> 18 ч. 1 ч. 3 ч. 4 ч. 5 ч. 5 ч.</p>
1.4	<p>Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> Тема: Организаторские умения</p>	<u>В процессе уроков</u>

	Тема: Самостоятельные занятия Раздел: <u>Легкая атлетика</u> Тема: Спринтерский бег Тема: Длительный бег Тема: Прыжки в длину Тема: Прыжки в высоту Тема: Метание малого мяча	<u>21ч.</u> 6 ч. 5 ч. 3 ч 4 ч.. 3 ч.
1.5	Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> Тема: Знание о физической культуре Раздел: <u>Лыжная подготовка</u> Тема: Техника лыжных ходов Тема: Подъемы Тема: Преодоление дистанции Тема: Игры Эстафеты	В процессе уроков 18ч. 10ч. 4ч. 2ч. 2м.
1.6	Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел: <u>Элементы единоборств</u> Тема: Приемы единоборств Тема: Подвижные игры	<u>В процессе уроков</u> <u>9 ч.</u> 6 ч. 3 ч.
2.1	<i>Р.К. - Вариативная часть</i>	18 ч.
	Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре Раздел: <u>Настольный теннис</u> <i>Р.К.</i> Тема: Передвижение перемещение у стола <i>Р.К.</i> Тема: Подачи <i>Р.К.</i> Тема: Накаты удары толчки подрезки <i>Р.К.</i> Тема: Учебная игра Раздел; <u>Атлетическая гимнастика</u> <i>Р.К.</i> Тема: Комплексы упражнений	В процессе уроков 14ч. 1ч. 2 ч. 4 ч. 7 ч. 4ч.
	Итого:	102 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

в рамках Федерального государственного образовательного стандарта

для 9 класса

№ п/п уро ка	Дата план	Дата факт	Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит возможность научиться, КУ</i>)	Планируемые междисциплинарн ые результаты
---------------------------------	----------------------	----------------------	---	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7
I ч. – 24ч.						
Легкая атлетика. – 11 ч. Настольный теннис – 8 ч.						
Баскетбол – 3ч. Элементы единоборств – 3ч.						
1	9абвг 3.09		<p>Легкая атлетика 1.Правила техники безопасности Спринтерский бег Д/З контроль за состоянием здоровья</p>	<p>Правила техники безопасности ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ При занятии легкой атлетикой, Доврачебная помощь при травмах. Правила самоконтроля и гигиены. Доврачебная помощь при травмах ОРУ: бег до 5 мин. Низкий старт до 30м. специальные беговые и прыжковые упражнения, высокий и низкий старт эстафетного бега Тестирование: бег 30 м, прыжок в длину с места, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа в парах над техникой эстафетного бега, выполнение высокого и низкого старта.</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест 30м: Юн-5,1-3, Д-6,1-3 4,7-4, 5,3-4 4,3-5 4,8-5 Прыжок в длину с места: Юн-193-3 Д-160-3 205-4 170-4 240-5 210-</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>
2	9абвг 5.09		<p>Легкая атлетика Основы техники:</p>	<p>ОРУ: бег до 5 мин. специальные беговые и прыжковые упражнения,</p>	<p>Соблюдать правила профилактики</p>	<p>Знания по истории и развитию спорта и</p>

		<p>1. <u>Контрольный урок</u> бег 30м. Прыжок в длину Д/З. Ознакомится с ГТО</p>	<p>высокий и низкий старт. эстафетного бега Старты из различных положений Тестирование: бег 30 м, на результат. Высокий старт 60м прыжок в длину с места, <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа в парах над техникой эстафетного бега, выполнение высокого и низкого старта. <u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники бега старт разгон бег по дистанции финиширование основ техники прыжков отталкивание разбег полет приземление. основ техники метания разбег замах бросок финальное усилие - реферата по теме бега прыжков метание - проекта по избранной теме легкой атлетике.</p>	<p>травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест 30м: Юн-5,1-3, Д-6,1-3 4,7-4, 5,3-4 4,3-5 4,8-5 Прыжок в длину с места: Юн-193-3 Д-160-3 205-4 170-4 240-5 210-5</p>	<p>олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>
3	9абвг 6.09	<p>1. Техника безопасности на занятиях <i>Н/Теннис</i> <i>Комплекс упражнений</i> Д/З утренняя гимнастика.</p>	<p>ОРУ на месте. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и занятиях в тренажерном зале. Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕСЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей,</p>

			<p>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ <i>Комплекс упражнений на развитие силы</i> <i>ру4к.</i> Хватка ракетки Работа на тренажерах. Опрос Д/З, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа у стола и на тренажерах. Выполнение КУ №1</p>	упражнениями.	задач и форм организации
4	9абвг 10.09	<p>Легкая атлетика 1.Спринтерский бег. Прыжки в длину . Д/З. Бег</p>	<p>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Представление</p> <ul style="list-style-type: none"> - о темпе - скорости - объеме упражнений <p>1. Низкий старт от 70м – до 80 м, Высокий старт 60м</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег с ускорением - бег с максимальной скоростью <p>Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Дозирование нагрузки при занятии бегом. Опрос Д/З, рефлексия урока.</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: исследование</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знания о здоровом образе жизни</p>

				Слушание объяснения учителя,		
5	9абвг 12.09		Легкая атлетика 1. <u>Контрольный урок</u> бег 100 м Прыжки в длину с разбега Олимпийские игры в СССР.(История) Нервная система организма (биология) Д.З. Бег.	<u>Интегрированный урок</u> Т.з. Олимпийских игры даты место проведения места чемпионы и т.д. Нервная система организма Влияние физических упражнений ее изменения в процессе занятий . ОРУ, бег до 5 мин, Тестирование измерения результатов специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,	Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений.	Знания о здоровом образе жизни
<u>И.У.</u>						
6	9абвг 13.09		1. <u>Н/теннис</u> <i>Комплексы упражнений</i> Д/З Бег	ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. <i>Перелвижение у стола</i> Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Участие в совместной беседе с учителем, работа на тренажерах. Выполнение КУ №2	Осуществлять приемы массажа и самомассажа.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.
7	9абвг 17.09		Легкая атлетика Основы техники 1. Прыжки в длину бег длинные дистанции.	ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов. Бросок набивного мяча - 2 руками - из различных и.п.	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,	Способность проявлять инициативу и творчество при организации

			<p>Д/З: первая помощь при травмах</p>	<p>- с места <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Бег до 2000 м юноши 1500м девочки Эстафетный бег по кругу. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний . Рефлексия урока Слушание объяснения выполнение прыжка в длину с разбега и</p>	<p>профилактики вредных привычек. Гибкость: Юн-5-3 Д-7-3 9-4 12-4 15-5 20-5 Бег 1000м Д- Юн- 4,0-3 4,50-3 3,50-4 4,40—4 3,30-5 4,30--5</p>	<p>совместных занятий физической культуры</p>
8	9абвг 19.09	<p>Легкая атлетика Основы техники <u>1.Контрольный урок</u> наклон вперед из положения стоя Прыжки в длину Д/З: прыжки в длину с места.</p>	<p>ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 - 13шагов. Эстафетный бег по кругу. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний Тестирование: наклон вперед из положения стоя, 6 мин бег. Длинные дистанции Бег до 2000 м юноши 1500м девочки- Бросок набивного мяча - 2 шагов - 4 шагов вперед, вверх Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение наклонов вперед на гибкость, бег 1000м выполнение прыжка в длину с разбега и</p>	<p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек. Гибкость: Юн-5-3 Д-7-3 9-4 12-4 15-5 20-5 Бег 1000м Д- Юн- 4,0-3 4,50-3 3,50-4 4,40—4 3,30-5 4,30--5</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>	
9	9абвг 20.09	<p><u>1. Н/теннис</u> <u>Комплекс упражнений</u> Д/З Бег</p>	<p>ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Повторить виды ударов и исходное положение у стола. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p>	<p>Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения,</p>	

			<p>Правила соревнований по настольному теннису Опрос Д/З. Работа на тренажерах.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, работа в парах у стола, работа на тренажерах, выполнение КУ №3</p>	<p>организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга.</p>	<p>прежде чем принимать решения и делать выбор.</p> <p>Способность преодолевать трудности</p>
10	9абвг 24.09	<p>Легкая атлетика</p> <p>Основы техники</p> <p>1. Метание мяча</p> <p>Бег 300м длинные дистанции</p> <p>Д/З: Бег</p>	<p>ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание мяча с 4-5 бросковых шагов</p> <p>Прыжки в длину с разбега на результат.</p> <p>Бросок набивного мяча из различных И.П. Длинные дистанции</p> <p>Бег до 3000 м юноши</p> <p>1500м девочки</p> <p>Опрос Д/З, Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, метание мяча,</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания.</p> <p>Бег 300м:</p> <p>Юн: 60сек-3дев:</p> <p>55-4</p> <p>90-3 70-4 60-5</p> <p>55-4</p> <p>45-5</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
11	9абвг 24.09	<p>Легкая атлетика</p> <p>Основы техники</p> <p>1. <u>Контрольный урок</u> прыжки в длину</p> <p>Метание мяча</p> <p>Д/З: прыжки через скакалку</p>	<p>ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p><u>Контрольный урок</u> прыжки в длину с места и с разбега</p> <p>Метание мяча с 4-5 бросковых шагов</p> <p>Метание мяча на дальность в коридор 150гр. - с 4-5 бросковых шагов</p> <p>- с ускоренного и полного разбега</p> <p>Прыжки в длину с разбега на результат.</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания.</p> <p>Бег 300м:</p> <p>Юн: 60сек-3дев:90-3</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>

			Бросок набивного мяча из различных И.П. Основные механизмы энерго - обеспечения легкоатлетических упражнений. Бег 300 м Опрос Д/З, Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание мяча, прыжок в длину	55-4 45-5	70-4 60-5	
12	9абвг 26.09	<i>1. Н/теннис</i> <i>Комплекс упражнений</i> Д/З: комплекс по формированию правильной осанки	ОРУ. Одношажное передвижение у стола Нападающие удары слева, справа. <i>Одношажное передвижение у стола</i> <i>Поддачи</i> Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале КУ №4, работа на тренажерах. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающих ударов слева, справа, работа на тренажерах. Выполнение КУ №4	Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Демонстрировать виды ударов.		Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
13	9абвг 27.09	Легкая атлетика 1.Метание мяча Бег длинные дистанции Д/З прыжки на скакалке	ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча - горизонтальную цель - вертикальную цель 1. Х 1 метр 2. Повторение шагов разбега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических	Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3 32-4 18-4		Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений

			<p>соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Длинные дистанции</p> <p>Бег до 3000 м юноши</p> <p>1500м девочки</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, опрос тер. сведений,</p>	38-5 23-5	
14	9абвг 1.10	<p>Легкая атлетика</p> <p><u>1 Контрольный урок</u></p> <p>метание мяча</p> <p>Бег длинные дистанции</p> <p>Д/З. Бег</p>	<p>ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>.Короткие дистанции</p> <p>Бег с гантелями</p> <p>- в парах</p> <p>- командами</p> <p>Повторение шагов разбега. метание мяча на результат.</p> <p>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Длинные дистанции</p> <p>Бег до 2000 м юноши</p> <p>Девочки школьниками. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, опрос тер. сведений,</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3 32-4 18-4 38-5 23-5</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
15	9абвг 3.10	<p><u>1. Н/теннис</u></p> <p>Комплекс упражнений</p>	<p>ОРУ. Виды подач: подача справа, подача слева, подача с подкруткой</p> <p><i>Азиатская хватка ракетки</i></p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой</p>

			<p>Д/З: комплекс по формированию правильной осанки</p>	<p>Работа в парах у стола. <i>Двушажное передвижение у стола</i> Проверка одношажного передвижения у стола. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Повторить виды ударов. КУ Комплекс упражнений на пресс №5, работа на тренажерах. Рефлексия урока.</p>	<p>двигательной подготовленности. Демонстрировать виды подач.</p>	<p>показателей физического развития и осанки</p>
16	9абвг 4.10		<p>Легкая атлетика 1.Прыжки в длину <u>Контрольный урок</u> Бег 2000 м Д/З. Бег</p>	<p>ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение шагов разбега. Прыжки в длину Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя , опрос тер. сведений,</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3 32-4 18-4 38-5 23-5</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
17	9абвг 8.10		<p><u>Спортигры</u> Баскетбол 1 Техника безопасности при занятии Позиционное нападение Броски Учебная игра Д/З: прыжки на скакалке.</p>	<p>Техника безопасности при занятии баскетболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. ОРУ в движении. Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>

			<p>движении (фронтальная работа) Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера(работа в тройках). Броски 1 рукой 2. Позиционное нападение в игре2:2 на одну корзину Игра по упрощенным правилам Комбинация перемещения игроков «восьмеркой». Учебная игра. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.</p>		
18	9абвг 10.10	<p>Баскетбол 1. Броски Позиционное нападение Взаимодействие игроков Игра Д/З: правила игры в баскетбол,</p>	<p>Техника безопасности при занятии баскетболом. ОРУ в движении. Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в движении (фронтальная работа) Броски 1– 2 руками .Позиционное нападение в игре3:3 на одну корзину Взаимодействие 3 игроков – тройка– малая восьмерка Игра по упрощенным правилам Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера(работа в тройках). Комбинация перемещения игроков «восьмеркой».</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>

			Учебная игра. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.		
19	9абвг 11.10	<p><u>I Контрольный урок</u> подтягивание. <u>Н/теннис</u> Комплекс упражнений Д/З: прыжки на скакалке</p>	<p>ОРУ спец. разминка Удар, подрезки. <i>Европейская хватка ракетки</i> подтягивание. (м.) низкая перекладина (д.) Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5.Опрос предыдущей темы. Учебная игра.</p>	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
20	9абвг 15.10	<p>Баскетбол 1. <u>Контрольный урок</u> челночный бег. Ведение мяча, броски Позиционное нападение</p>	<p>ОРУ в движении, бег с элементами остановки двумя шагами. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. То же самое с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника и без в тройках. Ведение мяча,</p>	Осуществлять судейство соревнований по баскетболу.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и

			Игра Д/З: правила игры в баскетбол, прыжки выпады	броски Позиционное нападение в игре 4:4 5:5 на одну корзину Игра по упрощенным правилам Опрос Д/З. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение ведения и передачи мяча. Учебная игра.		развитию
21	9абвг 17.10		<u>Элементы единоборств</u> 1 Борьба за предмет Приемы страховки Д/З подтягивание, отжимание	ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение. Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость» <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать приемы борьбы стоя	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
22	9абвг 18.10		<u>Элементы единоборств</u> 1 <u>Контрольный урок</u> поднимание туловища на пресс. Захваты силовые упражнения Единоборства в парах Д/З: упражнения на развитие силы и гибкости	ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение 1 Захваты рук и туловища - силовые упражнения Единоборства в парах . Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость» Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя,	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать приемы борьбы стоя	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

				захваты и освобождение.		
23	9абвг 22.10		<u>Элементы единоборств</u> 1 Освобождения от захватов Подвижные игры Д/З: прыжки через скакалку	ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение. Освобождения от захватов <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Подвижные игры - Перетягивание в парах - Выталкивания из круга - Часовые и разведчики Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость» Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать приемы борьбы стоя	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
24	9абвг 24.10		<u>1. Контрольный урок отжимание Н/теннис</u> Комплексы упражнений Д/З подтягивание, отжимание	ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. <i>Удары</i> <u>2. Накаты</u> Рефлексия урока. Участие в совместной беседе с учителем, работа на тренажерах. Выполнение КУ №2	Осуществлять приемы массажа и самомассажа.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.
25	9абвг 25.10		Гимнастика с элементами акробатики	Т.З. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ	Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание	Регулятивные - планировать пути достижения целей

		<p>1.Правила безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Д/З утренняя гимнастика.</p>	<p>№ 2-19</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ</p> <p>Значение гимнастических упражнений</p> <p>Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>ОРУ, спец.разминка, Строй</p> <p>Пройденный материал в предыдущих классах повторить кувырки вперед, назад, стойки на лопатках.</p> <p>Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>1.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне ив шеренге</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Мальчики</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами <p>девочки</p> <ul style="list-style-type: none"> - с обручем <p>Группировка</p> <p>1.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне ив шеренге</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Мальчики</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами <p>девочки</p> <ul style="list-style-type: none"> - с обручем 	<p>первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>Группировка</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, строевых упражнений.</p>		
26	9абвг 5.11	<p>1. Строевые упражнения</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Висы упоры</p> <p>Д/З: комплекс по формированию правильной осанки</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении ОРУ с предметами</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств</p> <p>. Строевые упражнения в движении.</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p><u>Перекладина мальчики</u></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой</p> <p><u>Девочки –брусья</u></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю переход в упор на нижнюю жердь</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, , строевых упражнений.</p>	<p>Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Коммуникативные</p> <p>устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой</p>
27	9абвг	<u>Элементы</u>	Т.З. Влияние занятий единоборств на	Осуществлять: приемы	Регулятивные -

	7.11		<p><u>единоборств</u> 1. Упражнения в парах приемы страховки Д/З: первая помощь при травмах</p>	<p>организм человека ОРУ, спецразминка. Пройденный материал: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя. Упражнения в парах на овладении приемов страховки Учебная схватка. Судейство учебной схватки. Проверка Д/З. Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя, выполнение приемов лежа и стоя, упражнений на тренажерах, учебная схватка.</p>	<p>по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>планировать пути достижения целей Уметь демонстрировать освоенные элементы</p>
28	9абвг 8.11		<p>Гимнастика с элементами акробатики 1. ОРУ с предметами Висы упоры Д/З: первая помощь при травмах</p>	<p>ОРУ с предметами Мальчики девочки - с набивным мячом спец. разминка. Строевые упражнения: противоходом: направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Юноши: подъем в упор силой. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой. <u>Перекладина мальчики</u> Подъем переворотом в упор махом и силой Подъем махом вперед-в сед- ноги врозь</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Демонстрировать выполнение опорного прыжка.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности.</p>

			<p><u>Девочки –брусья</u> Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю - переход в упор на нижнюю жердь Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусьях.</p>		
29	9абвг 12.11	<p>Гимнастика с элементами акробатики 1. ОРУ с предметами Висы упоры. Д/З упражнения с гантелями</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении ОРУ с предметами с набивным мячом Упражнения на снарядах. <u>Перекладина мальчики</u> - Подъем переворотом в упор махом и силой Подъем махом вперед в сед ноги врозь <u>Девочки –брусья</u> - Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю - переход в упор на нижнюю жердь Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусьях.</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Демонстрировать выполнение опорного прыжка.</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p>
30	9абвг 14.11	<p><u>Элементы единоборств</u> 1. Упражнения в парах Перетягивание Подвижные игры</p>	<p>Т.З. Гигиена борца ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: Упражнения в парах на овладении приемов страховки</p>	<p>Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>	<p>Владение знаниями об особенностях физического развития.</p>

			<p>Д/З: прыжки через скакалку</p>	<p>.Подвижные игры Перетягивание в парах переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги.. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений</p>	<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
31	9абвг 15.11	<u>ИУ</u>	<p>1 Акробатические упражнения ОРУ с предметами (История) развития спорта в СССР – гимнастики. (Биология) Опорно-двигательный аппарат Д/З упражнения на гибкость</p>	<p><u>Интегрированный урок</u> Спорт каким он нужен миру (История) развития спорта в СССР – гимнастики. Даты достижения клубы. (Биология) Опорно-двигательный аппарат Строение изменения болезни профилактика Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении ОРУ с предметами с набивным мячом Упражнения на снарядах. Юноши Из упора присев стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед Акробатическое соединение из 4-5</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>

			элементов. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций.		
32	9абвг 19.11	<p><u>Акробатика</u> 1. <u>Контрольный урок</u> Висы упоры Акробатические упражнения</p> <p>Д/З Упражнения на растягивание</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении ОРУ с предметами с набивным мячом Упражнения на снарядах. <u>Контрольный урок</u> Висы упоры разучиваемые упражнения. Юноши Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед Акробатическое соединение из 4-5 элементов <u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники висов упоров акробатических упражнений опорных прыжков значение занятий гимнастикой развитие физических качеств. - реферата по теме гимнастики - проекта по избранной теме. . Эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>

				Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.		
33	9абвг 21.11		<u>Элементы единоборств</u> 1. Развитие координационных способностей Подвижные игры Д/З подтягивание, отжимание	ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Развитие координационных способностей Подвижные игры Выталкивание из круга Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,	Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Владение знаниями об особенностях физического развития.
34	9абвг 22.11		<u>Акробатика</u> 1. ОРУ с предметами Акробатические упражнения Д/З упражнения на растяжку.	Т.З. <u>Олимпийское движение</u> <u>общечеловеческое движение</u> Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении Юноши Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой	Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей	Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов

			<p>Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед. Акробатика. Комбинации ранее освоенных элементов. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.</p>	<p>направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	
35	9абвг 26.11	<p><u>Акробатика</u> 1. ОРУ с предметами Акробатические упражнения Д\З поднимание туловища</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении Юноши Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой - соединение из 4-5 элементов Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед стойка на лопатках мост Кувырок вперед - соединение из 4-5 элементов Акробатическое соединение из 4-5</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Уметь демонстрировать выполнение акробатических</p>

			элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций		элементов
36	9абвг 28.11	<u>Элементы единоборств</u> 1. Развитие координационных способностей Подвижные игры Д/З подтягивание, отжимание	Т.3. Виды единоборств ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе. Подвижные игры - Бой петухов <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы лежа, силовых упражнений.	Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Владение знаниями об особенностях физического развития.
37	9абвг 29.11	<u>Акробатика</u> 1. ОРУ с предметами Акробатические упражнения Д/З	Упражнения с гимнастическими палками на формирования правильной осанки. Строевые упражнения в движении Юноши	Осуществлять: самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей	Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов

			<p>Выполнение полу-приседов</p> <p>Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой - соединение из 4-5 элементов Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед, кувырок- вперед стойка на лопатках мост Кувырок- вперед - соединение из 4-5 элементов Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций.</p>	<p>профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	
38	9абвг 3.12	<p><u>Акробатика</u> 1.Акробатические упражнения Самостоятельное составление простейших комбинаций Д\З упражнения на растяжку.</p>	<p>Разминка перестроение ОРУ. Акробатические упражнения прошлых уроков Юноши Самостоятельное составление простейших комбинаций на развитие координационных способностей - соединение из 4-5 элементов Девушки: 1. Самостоятельное составление простейших комбинаций на развитие координационных способностей 2. соединение из 4-5 элементов</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать</p>

			<p>Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций.</p>	<p>комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>трудности.</p> <p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>
39	9абвг 5.12	<p><u>Элементы единоборств</u></p> <p>1. Силовые упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Д\З: прыжки через скакалку</p>	<p>Т.З. .Выполнение обязанностей командира отделений ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа:</p> <p>Силовые упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Перетягивание в парах</p> <p>переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе.</p>	<p>Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Владение знаниями об особенностях физического развития.</p>

			<p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя</p>		
40	9абвг 6.12	<p><u>Акробатика</u> 1. <u>Контрольный урок</u> акробатические упражнения Самостоятельное составление простейших комбинаций Д\З поднимание туловища</p>	<p>Разминка перестроение ОРУ. Подготовка к контрольным упражнениям. <u>Контрольный урок</u> акробатические упражнения Юноши Длинный кувырок вперед с 3 шагов Стойка на голове и руках силой Девушки: Равновесие на одной ноге 3 сек. Выпад вперед кувырок вперед Самостоятельное составление простейших комбинаций соединение из 4-5 элементов Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Опрос д\З Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций.</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>
41	9абвг 10.12	<p>1 ОРУ с предметами Опорный прыжок Д\З Выполнение полу-</p>	<p>Т.З. Страховка и помощь при выполнении прыжков упражнения для самостоятельной тренировки Разминка ОРУ с гантелями эспандеров</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения,</p>

			<p>приседов</p> <p>Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота – 110</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Дев.</p> <p>Опорный прыжок боком с поворотом 90 гр. – конь в ширину высота 110 см.</p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение опорного прыжка.</p>	<p>занятий и соревнований.</p>	<p>прежде чем принимать решения и делать выбор.</p> <p>Знание о здоровом образе жизни</p>
42	9абвг 12.12	<p><u>Элементы единоборств</u></p> <p>1. <u>Контрольный урок</u></p> <p>отжимание</p> <p>Силовые упражнения</p> <p>Перетягивание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Д/З подтягивание, отжимание</p>	<p>Т.3. Выполнение обязанностей командира отделений помощника судьи ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги (упражнения в парах)</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>отжимание (М – Д0)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Перетягивание в Парах</p> <p>Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Нравственная:</p> <p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p> <p>Личностные:</p> <p>способность преодолевать трудности. Владение знаниями об особенностях физического развития.</p>

43	9абвг 13.12	1. ОРУ с предметами Опорный прыжок Д/З: прыжки через скакалку	Разминка ОРУ с гантелями эспандеров Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота – 110 Опорный прыжок Дев. Опорный прыжок боком – конь в ширину высота 110 см. Страховка, Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение опорного прыжка.	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знание о здоровом образе жизни
44	9абвг 17.12	1. ОРУ без предметов Опорный прыжок Д/З упражнения с гантелями	Разминка ОРУ без предметов на месте Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота 110 – 115 см. Опорный прыжок (Дев.) Опорный прыжок боком, конь в ширину высота 110 см. Страховка, Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение о порного прыжка.	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	Знание о здоровом образе жизни
45	9абвг	1. <u>Контрольный урок</u>	Разминка ОРУ без предметов в	Соблюдать правила	Нравственная:

	19.12		<p>подтягивание Поднимание туловища ОРУ без предметов Опорный прыжок <u>Д/З</u> Выполнение полу-приседов</p>	<p>движении. Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота 110 – 115 см. Опорный прыжок Дев. Опорный прыжок боком, конь в ширину высота 110 см. Страховка, Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. <u>Контрольный урок</u> подтягивание (Ю) Поднимание туловища (Д) Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение опорного прыжка.</p>	<p>культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Знание о здоровом образе жизни</p>
46	9абвг 20.12		<p>1. ОРУ без предметов Опорный прыжок <u>Д/З:</u> прыжки через скакалку</p>	<p>Разминка ОРУ без предметов в движении. Ю. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину высота 110 – 115 см. Опорный прыжок Дев. .Опорный прыжок боком, конь в ширину высота 110 см. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение опорного прыжка.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Знание о здоровом образе жизни</p>
47	9абвг 24.12		<p>1. ОРУ без предметов <u>Контрольный урок</u></p>	<p>Разминка ОРУ без предметов в движении.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и</p>

			<p>Опорный прыжок Д/З упражнения на гибкость</p>	<p>Ю. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину высота 110 – 115 см. Дев. Опорный прыжок боком, конь в ширину высота 110 см. ОФП Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение опорного прыжка.</p>	<p>взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знание о здоровом образе жизни</p>
48	9абвг 26.12		<p>1. ОРУ без предметов Акробатические упражнения висы опорные прыжки Д/З упражнения с гантелями</p>	<p>Разминка ОРУ без предметов в движении. Полоса препятствий Гимнастических упражнений Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Знание о здоровом образе жизни</p>
49	9абвг 27.12		<p>Лыжная подготовка 1.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Т.З. Правила безопасности ИНСТРУКЦИЯ № 2-21 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Овладение способностью принимать и</p>

		<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход</p> <p>Д/З Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>на уроках лыжной подготовки. Требование к обуви одежды Одежда, обувь, инвентарь ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход на прямой переход. Преодоление дистанций до 3 км Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>упражнениями и спортом.</p>	<p>сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>
50 <u>И.У.</u>	9абвг 14.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Попеременный четырехшажный ход. Прохождение контруклонов</p> <p>Виды креплений материалы ботинок и их постановка на лыжи.(Технология)</p> <p>(История) развития советского спорта известные лыжники СССР.</p> <p>Д/З. Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p><u>Т.З.</u> Правила проведения самостоятельных занятий. <u>Интегрированный урок.</u> Материалы и строение инвентаря технология постановки. (Технология)</p> <p>Состав изготовления лыж (История) развития советского спорта известные лыжники СССР. Даты достижения.</p> <p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Имитация ходов на месте. Работа на учебном кругу.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Прохождение контруклонов.</p>	<p>Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p>

			<p>Прохождение до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>		
51	9абвг 16.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход Д/З: Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>Т.З. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Помощь при травмах при обморожении. ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Имитация ходов на месте. Попеременный четырёхшажный ход. Работа на учебном кругу. Переход с попеременного на одновременный ход Преодоление дистанций до3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км,</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
52	9абвг 17.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход</p> <p>Д/З: Прогулка, коньки, лыжи</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Имитация ходов на месте. Попеременный четырёхшажный ход. Работа на учебном кругу. Переход с попеременного на одновременный ход Преодоление дистанций до3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>

			учебном кругу, прохождение дистанции до 3км,		
53	9абвг 21.01	Лыжная подготовка 1.Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулка, коньки, лыжи	Т.3 Применение лыжных мазей ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного урока переход с попеременного на одновременный ход Работа на учебном кругу. Преодоление дистанций до 5 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
54	9абвг 23.01	Лыжная подготовка 1. Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение контруклонов	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне отработка прохождение контруклонов. Работа на учебном кругу. Прохождение до 3 км	Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в

			Д/З Прогулки на лыжах	Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.	предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Правила проведения самостоятельных занятий.
55	9абвг 24.01		Лыжная подготовка 1. Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение контруклонов Д/З Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне отработка прохождения контруклонов. Работа на учебном кругу. Прохождение до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
56	9абвг 28.01		Лыжная подготовка 1. Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение контруклонов Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне отработка прохождения контруклонов. Работа на учебном кругу. Прохождение до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
57	9абвг 30.01		Лыжная подготовка	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники	Соблюдать правила профилактики	Нравственная: Способность

		<p>1. Переход с попеременного на одновременный ход</p> <p>Прохождение контруклонов</p> <p>Д/З. Прогулки, коньки, лыжи</p>	<p>перехода и его применение на лыжне</p> <p>отработка прохождение контруклонов.</p> <p>Работа на учебном кругу.</p> <p>Прохождение до 3 км</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>	<p>травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p> <p>Личностные:</p> <p>способность преодолевать трудности.</p> <p>Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
58	9абвг 31.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Переход с попеременного на одновременный ход</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствия.</p> <p>Д/З. Прогулки,</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне</p> <p>отработка прохождение контруклонов.</p> <p>Работа на учебном кругу. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствия.</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения</p>

			коньки, лыжи			результата.
59	9абвг 4.02		Лыжная подготовка 1. Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение контруклонов Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне отработка прохождения контруклонов. Работа на учебном кругу. Прохождение до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
60	9абвг 6.02		Лыжная подготовка 1. <u>Контрольный урок</u> Переход с попеременного на одновременный ход Прохождение контруклонов Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники перехода и его применение на лыжне <u>Контрольный урок</u> отработка прохождения контруклонов. Работа на учебном кругу. Прохождение до 3 км <u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники передвижений на лыжах. значение занятий лыжным спортом. развитие физических качеств. - реферата по теме лыжный спорт. - проекта по избранной теме.	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.

				Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,		
61	9абвг 7.02	Лыжная подготовка 1.Горнолыжная эстафета с преодолением препятствии. Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствии Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
62	9абвг 11.02	Лыжная подготовка 1.Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход. Работа на учебном кругу. Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
63	9абвг 13.02	Лыжная подготовка 1.Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки,	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход. Работа на учебном кругу. Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации	

			коньки, лыжи	объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,		совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
64	9абвг 14.02		Лыжная подготовка 1.Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки, коньки, лыжи	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход. Работа на учебном кругу. Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.
65	9абвг 18.02		Лыжная подготовка 1.Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход.	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания	Формирование умения планировать, контролировать и

			<p>Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки, коньки, лыжи</p>	<p>Работа на учебном кругу. Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>	<p>первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
66	9абвг 20.02	<p>Лыжная подготовка 1 <u>Контрольный урок</u> Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанций до 5 км Д/З. Прогулки, коньки, лыжи</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Отработка техники попеременный четырёхшажный ход. <u>Контрольный урок</u> Прохождение до 5 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
67	9абвг 21.02	<p>Волейбол 1. Передача мяча Правила техники безопасности Д/З: первая помощь при травмах</p>	<p>Т.З. Техника безопасности Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ при занятии волейболом. спортивными играми Терминология игры волейбол Правила и организация игры волейбол ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>	

			<p>и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Передача мяча у сетки в прыжке через сетку.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>		
68	9абвг 25.02	<p>Волейбол</p> <p>1. Передачи приемы мяча 2 руками</p> <p>Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p> <p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>Передачи приемы мяча 2 руками сверху</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Коммуникативные</p> <p>устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p> <p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>
69	9абвг	<u>Н/теннис</u>	Техника безопасности.	Составлять	Регулятивные -

27.02		<p>1. Техника безопасности. <i>Комплекс упражнений</i> <i>Поддачи:</i> <i>Учебная игра</i> Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ спец. разминка Удар, подрезки. <i>сложные поддачи.</i> Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5.Опрос предыдущей темы.</p>	<p>индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>планировать пути достижения целей Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
70	9абвг 28.02	<p>Волейбол 1.Прием мяча, Поддачи Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.3. Комплектование команд помощь в судействе Техника безопасности при занятии волейболом. ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные:</p>

			<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Поддачи Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>		<p>способность преодолевать трудности. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>
71	9абвг 3.03	<p>Волейбол 1. Нижняя прямая подача Передачи мяча сверху. Д/З отжимание</p>	<p>Т.3. Подготовка места проведения игры Техника безопасности при занятии волейболом. ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Подготовка места проведения игры Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>
72	9абвг	<u>Н/теннис</u>	<p>ОРУ спец. разминка Удар, подрезки.</p>	<p>Составлять</p>	<p>Способность</p>

	5.03		<p><i>1.Удары: подрезка</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>Комплекс упражнений №2</i> Д/З упражнения с гантелями</p>	<p>Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 упражнения на тренажерах. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). КУ №5.Опрос предыдущей темы. Учебная игра.</p>	<p>индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
73	9абвг 6.03		<p>Волейбол 1. Нижняя прямая подача мяча Игровые упражнения Д/З утренняя гимнастика;</p>	<p>ОРУ, спец. разминка строевые упражнения Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Игровые упражнения на совершенствования технических приемов. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Челночный бег. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>
74	9абвг 10.03		<p>Волейбол 1.<u>Контрольный урок</u></p>	<p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и</p>

		<p>Поддачи мяча Прямой, нападающий удар Игровые задания, Д/З Отжимание поднимание туловища</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Подготовка контрольной нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки на оценку. <u>.Контрольный урок Поддачи мяча Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники подач передач мяча правила игры значение занятий волейболом развитие физических качеств. - реферата по теме волейбол - проекта по избранной теме. Прямой, нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых элементов волейбола. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Челночный бег. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>
75	9абвг	<u>Н/теннис</u>	ОРУ спец. разминка Удар, подрезки.	Составлять	Способность

	12.03		<p><i>1.Комплексы упражнений</i> <i>Удары: накаты</i> <i>Учебная игра</i> Д/З Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 упражнения на тренажерах. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Опрос предыдущей темы.</p>	<p>индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
76	9абвг 13.03		<p>Волейбол 1.<u>Контрольный урок</u> Передачи мяча Прямой нападающий удар Д/З: Прыжки на скакалке.</p>	<p>Т.З. Правила самоконтроля ОРУ, спец. разминка Подготовка контрольной техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Уметь использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности. Демонстрация приема и передачи мяча.</p>	<p>Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
77	9абвг 17.03		<p>Волейбол 1. Игра в нападении в защите Д/З Прыжки на скакалке,</p>	<p>Т.З. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Игра в нападении и в зоне 3 Игра в</p>	<p>Уметь использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности. Демонстрация приема и передачи мяча.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность</p>

			<p>защите</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Варианты челночного бега.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>		<p>преодолевать трудности.</p> <p>Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
78	9абвг 19.03	<p><u>Н/теннис</u></p> <p>1. Учебная игра</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>Д/З упражнения с гантелями</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4</p> <p>Слушание объяснение учителя, выполнять подачи. Учебная игра.</p> <p>Выполнять КУ №4.</p> <p>Рефлексия урока</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности:</p> <p>подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
79	9абвг 20.03	<p><u>Спортигры</u></p> <p>Баскетбол</p> <p>1. Техника безопасности Ловля, передачи мяча</p> <p>Позиционное нападение</p> <p>Взаимодействие</p>	<p>Т.З. Техника безопасности</p> <p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ</p> <p>на уроках спортивных игр. Первая</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой</p>	<p>Регулятивные -</p> <p>планировать пути достижения целей</p> <p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической</p>

		игроков Д/З: Прыжки на скакалке,	помощь при травмах ОРУ в движении, спец. разминка. Ловля, передачи мяча Позиционное нападение в игре 2:2 на одну корзину Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов техники.	и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.	оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
80	9абвг 31.03	Баскетбол 1.Передачи Ведение мяча Личная защита Позиционное нападение Взаимодействие игроков Д/З	Т.З. Правила игры ОРУ в движении, спец. разминка. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Передачи мяча Ведение мяча Личная защита в игровых взаимодействиях Позиционное нападение в игре 3:3 на	Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной	Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

			<p>Правила игры</p> <p>одну корзину Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов техники.</p>	<p>деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
81	9абвг 2.04	<p><u>Н/теннис</u> 1. Техника безопасности Перемещения Удары подрезки Комплексы упражнений. Д/З Прыжки на скакалке,</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ спец. разминка. Виды подач, Перемещения у стола Удары, подрезки учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя,</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>

			выполнять.			
82	9абвг 3.04	<u>И.У.</u>	<p>Баскетбол 1. Ведение мяча, броски Позиционное нападение Учебная игра. (История) развития баскетбола в СССР (Биология) Система питания человека витамины углеводы <u>Д/З</u> Размеры площадки</p>	<p>Т.З. Влияние физических упражнений. <u>Интегрированный урок.</u> (История) развития баскетбола в СССР Клубы даты достижения (Биология) Система питания человека Основы строения. ОРУ в движении, спец. разминка Ведение мяча, броски Позиционное нападение в игре 4:4 5:5 на одну корзину Игра по упрощенным правилам Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка Варианты челночного бега. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
83	9абвг 7.04		<p>Баскетбол 1 Ведение мяча Броски Взаимодействия игроков Учебная игра.</p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка Ведение мяча Броски 1 и 2 руками в прыжке Взаимодействия 3 игроков (тройка и малая восьмерка) Бросок мяча после двух шагов в прыжке</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и</p>

			<p>Д/З Прыжки на скакалке,</p> <p>с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам Варианты челночного бега. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя.</p>	<p>помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
84	9абвг 9.04	<p><u>Н/теннис</u> 1. Перемещения подачи накаты Комплексы упражнений. Д/З Прыжки на скакалке,</p>	<p>ОРУ с гантелями. Перемещения у стола Поддачи, накаты. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя, выполнять подачи.</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Регулятивные - планировать пути достижения целей Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
85	9абвг 10.04	<p>Баскетбол 1.Ведение броски мяча Взаимодействия игроков Учебная игра. <u>Д/З Прыжки на скакалке</u></p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка Ведение мяча: (броски 1 и 2 руками в прыжке) Взаимодействия 3 игроков (тройка и малая восьмерка) Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p>

			<p>Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам Варианты челночного бега. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя.</p>	и соревновательной деятельности.	
86	9абвг 14.04	<p>Баскетбол 1 <u>Контрольный урок</u> Челночный бег. Взаимодействия игроков Учебная игра. <u>Д/З</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. История развития игры в России ОРУ в движении, спец. разминка Взаимодействия 3 игроков (тройка и малая восьмерка. Перехват мяча. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. <u>Контрольный урок</u> Челночный бег.3/10м. Игра по упрощенным правилам Рефлексия урока Слушание объяснение учителя.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p>
87	9абвг 16.04	<p><u>Н/теннис</u> 1. Удары, накаты Учебная игра</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Виды подач, Удары, накаты учебная игра. Косая мышца живота,</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности:</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные</p>

			<p>Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений. Д/З упражнения с гантелями</p>	<p>четырёхглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока Слушание объяснение учителя,</p>	<p>подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>занятия физической культуры разной направленности</p>
88	9абвг 17.04		<p>Баскетбол 1 <u>Контрольный урок</u> Ведение броски Взаимодействия 3 игроков Учебная игра Д/З Прыжки на скакалке</p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка Подготовка контрольным упражнениям. <u>Контрольный урок</u> Ведение броски с 2 шагов <u>Учащиеся пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u> - рассказа основ техники ведения мяча броски правил игры значение занятий баскетболом развитие физических качеств. - реферата по теме баскетбол - проекта по избранной теме. Взаимодействия 3 игроков (тройка и малая восьмерка. Перехват мяча. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам Рефлексия урока Слушание объяснение учителя.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p>
89	9абвг 21.04		<p>Легкая атлетика</p>	<p>Т.3 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p>	<p>Овладевать техническими</p>	<p>Нравственная: Способность</p>

			<p>1. Техника безопасности</p> <p>Прыжок в высоту</p> <p>Эстафетный бег</p> <p><u>Д/З</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Техника безопасности</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ</p> <p>№2-20</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ</p> <p>Дозирование нагрузки при занятии бегом</p> <p>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах)</p> <p>Опрос Д/З, рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя,</p>	<p>приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p> <p>Личностные:</p> <p>способность преодолевать трудности.</p>
90	9абвг 23.04		<p><i>Н/теннис</i></p> <p>1.<u>Контрольный урок</u> подтягивание М,Д.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>комплексы упражнений. учебная игра</p> <p><u>Д/З</u> Отжимание</p>	<p>ОРУ в движении. спец. разминка.</p> <p><u>Контрольный урок</u> подтягивание М, высокая перекладина Д. низкая перекладина.</p> <p>Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4</p> <p>Рефлексия урока</p> <p>Слушание объяснение учителя,</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности:</p> <p>подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
91	9абвг 24.04		<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Прыжок в высоту</p> <p>Эстафеты бег</p> <p><u>Д/З</u> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Правила соревнований по видам -бег</p> <p>- прыжки</p> <p>- метание</p> <p>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения.</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений.</p>	<p>Коммуникативные</p> <p>устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения</p>

			<p>Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега</p> <p>Эстафеты бег с максимальной скоростью</p> <p>Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах)</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Дозирование нагрузки при занятии бегом</p> <p>Опрос Д/З, рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Подтягивание:</p> <p>Юн-5-3 Д-6-3</p> <p>9-4 13-4</p> <p>12-5 18-5</p> <p>Челночный бег:</p>	<p>и делать выбор.</p> <p>Знания о здоровом образе жизни</p>
92	9абвг 28.04	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. <u>Контрольный урок</u> наклон вперед.</p> <p>Прыжок в высоту</p> <p>Д/З: Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Правила самоконтроля и гигиены двигательный режим недели</p> <p>\ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега</p> <p><u>Контрольный урок</u> наклон вперед из положения стоя.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятии бегом</p> <p>Опрос Д/З, рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений.</p> <p>Подтягивание:</p> <p>Юн-5-3 Д-6-3</p> <p>9-4 13-4</p> <p>12-5 18-5</p> <p>Челночный бег:</p> <p>Юн-8,1-3 Д-9,6-3</p> <p>7,9-4 9-3-4</p> <p>7-2-5 8-4-5</p>	<p>Нравственная:</p> <p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p> <p>Личностные:</p> <p>способность преодолевать трудности.</p> <p>Знания о здоровом образе жизни.</p>
93	9абвг 30.04	<p><i>Н/теннис</i></p> <p>1. Учебная игра</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>комплексы упражнений.</p> <p><u>Д/З</u> отжимание</p>	<p>ОРУ без предметов спец. разминка</p> <p>Удар, подрезки. Учебная игра</p> <p>Упражнения со штангой и тренажерами</p> <p>КУ №5</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></p> <p>Рефлексия урока</p> <p>Слушание объяснение учителя,</p>	<p>Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>

94	9абвг 5.05		<p>Легкая атлетика <u>Контрольный урок</u> прыжки в высоту. Эстафетный бег Д/З Поднимание туловища</p>	<p>Т.З. Простейшие программы развития - выносливости - скоростных - скоростно – силовых - координационных способностей ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Подготовка контрольной <u>Контрольный урок</u> прыжки в высоту. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, подтягивание,</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег:</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знания о здоровом образе жизни</p>
95	9абвг 7.05		<p>Легкая атлетика 1. Метание мяча Прыжок в длину. Низкий старт Д/З: Бег</p>	<p>Т.З. Измерение результатов, помощь в оценке результатов Проведение и подготовка места к соревнованиям по видам упражнений. ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Метание мяча - горизонтальную цель - вертикальную цель Прыжок в длину. Низкий старт до 30м. Дозирование нагрузки при занятии бегом <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3 7,9-4 9-3-4 7-2-5 8-4-5</p>	<p>Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Знания о здоровом образе жизни.</p>

96	9абвг 8.05		<p>Легкая атлетика <u>Контрольный урок</u> прыжки в длину. Низкий высокий старт Д/З бег прыжки.</p>	<p>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Контрольный урок прыжки в длину с места. Основы техники: спринтерский бег Низкий старт до 30м. Высокий старт 60м Старты из различных положений Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,</p>		<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p>
97	9абвг 12.05		<p><i>Н/Теннис</i> 1. Учебная игра. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений Д/З Утренняя зарядка.</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Отработка подачи, учебная игра. Косая мышца живота, четырёхглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №7 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> поднимание туловища. Рефлексия урока Слушание объяснение учителя,</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p>
98	9абвг 14.05		<p>Легкая атлетика 1. Низкий старт Прыжки в длину с разбега Д/З Поднимание туловища</p>	<p>Т.З. Представление - О темпе - Скорости - Объеме упражнений ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. 1. Низкий старт от 70м – до 80 м, - Бег с ускорением - бег с максимальной скоростью</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знания о здоровом образе жизни.</p>

			Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО – 2000м.</u> . Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,	12-5 18-5 Челночный бег:	
99	9абвг 15.05	Легкая атлетика 1. <u>Контрольный урок</u> Бег 100 м Прыжки в длину с разбега <u>Д/З:</u> Бег	ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Бег на результат 100 м Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,	Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3 7,9-4 9-3-4 7-2-5 8-4-5	Нравственная: Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Личностные: способность преодолевать трудности. Знания о здоровом образе жизни
100	9абвг 19.05	<i>Н/Теннис.</i> 1 <u>Контрольный урок</u> поднимание туловища. Учебная игра Комплекс упражнений <u>Д/З:</u> Прыжки на скакалке	ОРУ спец. разминка удар, Передвижение у стола подрезки. Учебная игра Упражнения со штангой и тренажерами. КУ №5 <u>Контрольный урок</u> поднимание туловища. Рефлексия урока поднимание туловища. Рефлексия урока Слушание объяснение учителя,	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.	Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений
101	9абвг 21.05	Легкая атлетика <u>Контрольный урок</u>	ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения.	Определять дозировку физической нагрузки и	Коммуникативные устанавливать и

		<p>прыжки в длину с разбега. Метание мяча <u>Д/З:</u> Занятия, игры на свежем воздухе</p>	<p><u>Контрольный урок</u> прыжки в длину с разбега. Основы техники: 1. Метание мяча - с места на дальность - с 4-5 бросковых шагов Бег с гандикантом и командами , и в парах</p> <p>Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,</p>	<p>направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег:</p>	<p>сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знания о здоровом образе жизни.</p>
102	9абвг 22.05	<p>Легкая атлетика 1. <u>Контрольный урок – 2000м.</u> Метание мяча бросок набивного мяча <u>Д/З:</u> Игры, бег, улица</p>	<p>ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые упражнения. Основы техники: Бросок набивного мяча - 2 шагов - 4 шагов вперед- вверх Метание мяча - с места на дальность - с 4-5 бросковых шагов <u>Контрольный урок – 2000м. на результат</u> Дозирование нагрузки при занятии бегом Опрос Д/З, рефлексия урока. Слушание объяснения учителя,</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3 7,9-4 9-3-4 7-2-5 8-4-5</p>	<p>Коммуникативные устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор. Знания о здоровом образе жизни.</p>

