**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
|  | Инструктаж по охране труда. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении.  Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. |  |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Освоить технику бега с низкого старта.  Уметь  выполнять  стартовый разгон |  |  |
|  | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта ,  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. |  |  |
|  | Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта ,  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. |  |  |
|  | Эстафетный бег 4х100м | 1 |  | Развивать мотив освоения техники эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. | Уметь  выполнять  специальные  беговые  упражнения;  правильно  передавать  эстафетную  палочку,  распределять  силы и  выполнять рывок |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Научиться метанию мяча.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
|  | Метание мяча в цель. Учет по технике метания мяча на дальность. | 1 | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.  Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой прыжка в длину.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  |  |  |
|  | Учет по технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой  Прыжка. |  |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |
|  | Кроссовый бег. Развитие выносливости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Знать какие  дистанции  являются  средними и  особенности их  техники. Уметь  пробегать  дистанцию с  равномерной  скоростью |  |  |
|  | Кроссовый бег в гору | 1 |  | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. |  |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |  |  |  |
|  | Кросс 2000 м. мальчики. 1000 м. девушки на результат. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений.  Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе. | Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе. |  |  |
|  | Повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Освоить технику ловли и передачи мяча. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
|  | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ведения мяча в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике ведения мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки овладения ведением мяча в баскетболе. | Освоить технику ведения мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять кувырок вперед и назад. |  |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | 1 | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить упражнения в равновесии. |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
|  | Висы и упоры. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие силовых способностей. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Выполнять упражнения на развитие силовых способностей. |  |  |
|  | Лазание по канату в два приема. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. |  |  |
|  | Лазание по канату. Полоса препятствий. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. |  |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. |  |  |
|  | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
|  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передачи мяча. | Иметь представление о технике передачи мяча разными способами в движении. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передачи мяча. Соблюдать правила безопасности. Иметь представление о истории развития баскетбола. | Освоить технику передачи мяча разными способами в движении. |  |  |
|  | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Овладеть техникой броска мяча. |  |  |
|  | Бросок мяча в движении и прыжке. | 1 |  |  |  |
|  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке. | 1 |  |  |  |
|  | Техника защитных действий. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике защитных действий в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Овладеть техникой защитных действий.  Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в баскетбол. |  |  |
|  | Выбивание, вырывание, перехват мяча. | 1 |  |  |  |
|  | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |  |
|  | Личная защита под своим кольцом. | 1 |  |  |  |
|  | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  |  |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного хода. | Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  двушажный  ход. |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двушажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двушажного хода. |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом». |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом». | 1 |  |  |  |
|  | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  четырехшажный  ход. |  |  |
|  | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |  |
|  | Повороты со спусков в право влево. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. |  |  |
|  | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах. |  |  |
|  | Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом», технику подъема скользящим шагом. |  |  |
|  | Техника выполнения конькового хода. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Освоить технику выполнения конькового хода. |  |  |
|  | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
|  | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
|  | Коньковый ход. Преодоление контр уклона. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
|  | Спуски со склонов. Повороты на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спусков. |  |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам . | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу.  Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. |  |  |
|  | Повороты, остановки. Терминология игры в волейбол. | 1 |  |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. |  |  |
|  | Прием и передача мяча в прыжке. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
|  | Прием мяча после подачи. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |
|  | Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. |  |  |
|  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
|  | Подача с изменением направления полета мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. |  |  |
|  | Нападающий удар. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча в парах на точность. |  |  |
|  | Нападающий удар из зоны 2 и 3 с передачи игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
|  | Техника защитных действий. Одиночное блокирование. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. |  |  |
|  | Групповое блокирование. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. |  |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
|  | Кроссовый бег. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Переменный бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Кроссовый бег в равномерном темпе. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить технику бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Гладкий бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Гладкий бег. | 1 |  |  |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками. |  |  |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Знать какие  дистанции  являются  средними и  особенности их  техники. Уметь  пробегать  дистанцию с  равномерной  скоростью |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. |  |  |
|  | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. | Овладеть техникой финального усилия. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 м. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.  Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой  метания малого мяча. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 |  | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |  |  |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Знать правила выполнения двигательного режима. |  |  |
|  | Двигательный режим школьника в дни летних каникул. | 1 |  |  |  |