

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено  
Директор МБОУ «Школа № 113»  
И.А. Воронина  
Приказ № 326 от 31.08.2022 г.

## **Рабочая программа**

<b>Предмет</b>	<i>физическая культура</i>
<b>Класс</b>	<i>9а, 9б, 9в</i>
<b>Учитель</b>	<i>Лукашевич Василий Юрьевич</i>
<b>Используемая литература</b>	<i>Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"</i>

**2022 – 2023 учебный год**

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
(протокол № 1 от 29.08.2022 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению  
на заседании Педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2022 г.)

## ***1. Пояснительная записка***

Программа по предмету «Физическая культура» для 9-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9-х классах рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю, 34 недели). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2022-2023 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 65 учебных часов в 9а, 9б и 9в классах. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"

## ***2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»***

### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

##### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Легкая атлетика	27
3	Спортивные игры	18
4	Гимнастика с элементами Акробатики	17
5	Подвижные игры	
	33 недели	<b>65</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урок а п/п	Тема урока	Количество о часов	Основной вид учебной деятельности	Отрабатываемые УУД	Дата проведения		
					9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	<b>I четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>(16ч).</b> Вводный урок. ТБ на уроках. Низкий старт, стартовый разгон.	1	ТБ на уроках по л/а. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2.09	2.09	2.09
2	Низкий старт, стартовый разгон.	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	5.09	5.09	7.09
3	Низкий старт,	1	Специальные	<b>Регулятивные:</b> формулировать и	9.09	9.09	9.09

	стартовый разгон.		беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.			
4	Бег на короткие дистанции – учёт.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 60м – учёт.	<b>Регулятивные:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	12.09	12.09	14.09
5	Челночный бег (техника).	1	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Встречная эстафета». Подготовка к ГТО.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.	16.09	16.09	16.09
6	Челночный бег (техника).	1	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат			

			«Встречная эстафета». Подготовка к ГТО.	деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.			
7	Челночный бег - учёт.	1	Челночный бег - учёт.	<b>Регулятивные:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.	19.09	19.09	21.09
8 9 10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Личностные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей организма. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.	23.09	23.09	23.09
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Личностные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей	26.09	26.09	28.09

				<p>организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>			
10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>	30.09	30.09	30.09
11	Прыжок в длину с разбега – <b>учёт.</b>	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега - <b>учёт.</b>	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; адекватно принимать оценку взрослого.</p>	3.10	3.10	5.10
12	Метание гранаты	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и</p>	7.10	7.10	7.10

				<p>процессами.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>			
13	Метание гранаты	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Обучение метанию гранаты с места.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в поле».</p> <p>Подготовка к ГТО</p>	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	10.10	10.10	12.10
14	Метание гранаты	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Обучение метанию гранаты с места.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в поле».</p> <p>Подготовка к ГТО</p>	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	14.10	14.10	14.10
15	Метание гранаты – учёт.	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Метание гранаты – учёт.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее</p>	17.10	17.10	19.10

				<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
16	Прыжок в длину с места – учёт.	1	<p>Построение. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – учёт.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	21.10	21.10	21.10
17	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (16ч)</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний.</p>	1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы, опорные прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком).</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	24.10	26.10	26.10
18	Инструктаж по технике безопасности на	1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы,</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>	28.10	28.10	28.10

	уроках. Основы знаний.		опорные прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком).	ситуациях неуспеха. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
19	<b>II четверть</b> Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).	<b>Регулятивные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	7.11	7.11	9.11
20	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	<b>Регулятивные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	11.11	11.11	11.11
21	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	<b>Регулятивные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы	14.11	14.11	16.11

				<p>достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>			
	<p>Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - <b>зачёт</b>.</p>	<b>1</b>	<p>Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - <b>зачёт</b>.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Личностные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	18.11	18.11	18.11
<b>23</b>	<p>Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).</p>	<b>1</b>	<p>ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p><b>Личностные:</b> оценивать собственную</p>	21.11	21.11	23.11

				учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.			
24	Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	<p><b>Регулятивные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p><b>Личностные:</b> оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	25.11		25.11
25	Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	<p><b>Регулятивные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> характеризовать</p>	28.11		30.11

			скамейке.	<p>эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p><b>Личностные:</b> оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>			
26	<p>Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – <b>учёт.</b></p>	1	<p>Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – <b>учёт.</b></p>	<p><b>Регулятивные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p><b>Личностные:</b> оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	2.12	2.12	2.12
27	Акробатика.	1	ОРУ с гантелями.	<b>Регулятивные:</b> расширение двигательного	5.12	5.12	7.12

	Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <b>Личностные:</b> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. <b>Коммуникативные:</b> оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.			
28	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	<b>Регулятивные:</b> расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <b>Личностные:</b> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. <b>Коммуникативные:</b> оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.	9.12	9.12	9.12
29	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на	<b>Регулятивные:</b> расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <b>Личностные:</b> оценивать положительный эффект от совершенствования техники	12.12	12.12	14.12

			руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. <b>Коммуникативные:</b> оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.			
30	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – <b>учёт.</b>	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – <b>учёт.</b>	<b>Личностные:</b> формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья. <b>Коммуникативные:</b> выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	16.12	16.12	16.12
31	Опорный прыжок через коня боком.	1	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	<b>Регулятивные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	19.12	19.12	21.12

32	Опорный прыжок через коня боком – учёт.	1	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня боком – учёт.	<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Личностные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	23.12	23.12
33	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	26.12	28.12
34	III четверть Спортивные игры	1	ОРУ в движении, строевые упражнения.	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	9.01	11.01

	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола.		Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
35	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	13.01	13.01	13.01
36	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными	<b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	16.01	16.01	18.01

			<p>способами в движении с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приемов ведения и броска.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
37	Элементы баскетбола.	1	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановка игрока.</p> <p>Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок мяча в</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	20.01	20.01	20.11

			<p>прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p>				
38	Элементы баскетбола.	1	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	23.01	23.01	25.01

			действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.				
39	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой рукой, бросок двумя руками от груди с 5м.	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	27.01	27.01	27.01
40	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой рукой, бросок двумя руками от груди с 5м.	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	3.02	3.02	1.02

41	Элементы баскетбола – зачёт.	1	Сочетание приемов ведения и броска - зачёт	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	6.02	6.02	3.02
42	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	1	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	10.02	10.02	8.02
43	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	1	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	13.02	13.02	10.02
44	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p>	17.02	17.02	15.02

			<p>мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>			
45	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены).</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	20.02	20.02	17.02
46	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены).</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	27.02	27.02	22.02

47	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	3.03	3.03	1.03
48	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	6.03	6.03	3.03

			способностей.				
49	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	10.03	10.03	10.03
50	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <b>Познавательные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты.	13.03	15.03	15.03
<b>IV четверть</b> <b>Лёгкая атлетика (12ч)</b>							
51	Инструктаж по технике	1	Разминка в движении.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	17.03	17.03	17.03

	безопасности. Челночный бег.		Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.»	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <b>Познавательные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты.			
52	Челночный бег.	1	Разминка в движении. Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.»	<b>Регулятивные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <b>Познавательные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты.	20.03	20.03	5.04
53	Челночный бег - учёт.	1	Разминка в движении. Челночный бег - учёт.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	3.04	3.04	7.04

54	Прыжок в длину с места - <b>учёт.</b>	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места - <b>учёт.</b>	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	7.04	7.04	12.04
55	Бег 60м с низкого старта.	1	Разминка в движении (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Техника низкого старта, стартовый разгон (30-40м), бег по дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.»	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	10.04	10.04	14.04
56	Бег 60м с низкого старта.	1	Разминка в движении (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Техника низкого старта, стартовый разгон (30-40м), бег по	<p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять</p>	14.04	14.04	19.04

			дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.»	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
57	Бег 60м с низкого старта - учёт.	1	Бег 60м с низкого старта - учёт.	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	17.04	17.04	21.04

58	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	21.04	21.04	26.04
59	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	24.04	24.04	28.04
60	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи</p>	28.04	28.04	3.05

				учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
61	Бег 1000м – учёт.	1	Бег 1000м – учёт.	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	5.05	5.05	5.05
62	Метание гранаты.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	12.05	12.05	10.05
63	Метание гранаты.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты	15.05	15.05	12.05

				посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
64	Метание гранаты.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<p><b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	19.05	19.05	17.05
65	Метание гранаты - учёт.	1	Метание гранаты - учёт.	<p><b>Познавательные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	22.05	22.05	19.05

