**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с технико безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| Спортивные игры |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять упражнений на брусьях. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Научиться: технике лазания по канату без помощи ног. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Лазать по канату без помощи ног. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.Лазать по канату без помощи ног.Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног. |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног.Выполнять упражнений на бревне; |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки. | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода;Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |  | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 51 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 52 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 53 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 54 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 55 |  | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 56 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 57 |  | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 58 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 59 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 60 |  | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м) | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка». | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; |
| 61 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 62 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Контроль | Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 64 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| Спортивные игры |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с д, короткой дистанции. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу с различных дистаций. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 77 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии;Знать правила игры. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры. |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |