

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
*В.А. Соловьева*  
« 31 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
*О.В. Николаева*  
О.В. Николаева  
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
*О.В. Николаев*  
О.В. Николаев  
31 АВГ 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
9 КЛАССА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составил:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Николаев Эдуард Владимирович

**Хорошово 2023**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- способность повышать функциональные возможности основных систем организма для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате обучения, обучающиеся 9 класса на уровне основного общего образования:**

**Знания о физической культуре**

***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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, мятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности** (в процессе уроков и на самостоятельном изучении) 12 ч  
9 класс

### **Физическая культура (основные понятия).**

**Естественные основы.** Правила игры в футбол. Судейство (1 ч.). Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям (1 ч). Допинг. Основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, последствия допинга (1 ч). Всероссийский физкультурно-

спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (1 ч.). Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе (1 ч.).

### **Физическая культура человека.**

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию (1 ч.). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) (1 ч.).

**Приемы закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, проведение банных процедур. Правила и дозировка (1 ч.).

### **История физической культуры.**

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов (1 ч.). Виды лыжного спорта. Летние и зимние Олимпийские игры современности (1 ч.). Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания (1 ч.).

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

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления) (1 ч.)

**Спортивные игры:** ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, футболу. Помощь в судействе).

**Гимнастика с элементами акробатики:** ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

**Легкая атлетика:** ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения).

**Плавательная подготовка:** ТБ (Техника безопасности при занятиях плаванием. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

**Лыжная подготовка:** ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах).

**Практическая часть (способы двигательной (физкультурной) деятельности).** В каждом разделе имеются контрольные упражнения на результат, на технику.

## **9 класс**

### **Спортивные игры – 32 ч**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.



**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра в стритбол и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, введений, финтов:** *ведение мяча* (серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы; ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения); *ложные движения /финты/* (при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад; рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; *ложная передача мяча партнеру*).

**Техника остановки мяча:** *остановка мяча* (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки); *остановка опускающегося мяча бедром и лбом*; *остановка изученными способами мячей* (катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком).

**Техника отбора мяча:** *отбор мяча* (при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча; умение выбрать момент для отбора мяча).

**Техника удара по мячу:** *удары по мячу ногой* (удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара), *удары по мячу головой* (удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары вниз и вверх, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча).

**Техника вбрасывания мяча:** *вбрасывание* (из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног; вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/).

**Техника игры вратаря:** *ловля в броске мяча* (летающего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен; *ловля катящегося в сторону мяча* (в броске; ловля катящегося и летающего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске; ловля опускающихся и прыгающих мячей; *отбивание мяча* (ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность); *бросок мяча* (одной рукой из-за плеча на дальность и точность; выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность). Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча.

**Тактика игры:** *в нападении* - передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам; простейшие комбинации при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите* - действия в защите по принципу «зоны»; перехватывание мяча, борьба за мяч и отбор его у соперника; правильные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря* - выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывание свободного удара от своих ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру; занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Овладение игрой:** правильное расположение на футбольном поле и умение выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам футбола.

**Развитие быстроты, силы, выносливости.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Эстафеты с мячом и без мяча. Упражнения на тренажерах, силовой направленности.

#### **Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.**

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Ритмика.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Легкая атлетика – 31 ч**

**Техника спринтерского бега:** низкий (высокий) старт. Бег с ускорением. Стартовый разгон. Скоростной бег. Бег на результат 30м, 60м, 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров, 6-ти минутный бег.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метаний:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши – до 18 м, девушки - 12-14 м.; метание гранаты 300 г (девушки), 500 г (девушки, юноши до 18 лет), 700 г (юноши с 18 лет).

**Развитие выносливости:** бег гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, 6-ти минутный бег.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка – 16 ч**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом; в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами».

**Подъемы:** «елочкой», скользящим шагом.

**Торможения:** «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».

**Спуски:** преодоление контруклона, бугров и впадин.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### **Плавание – 1 ч**

**Брасс:** подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

#### **Промежуточная аттестация – 1 ч**

### **Контрольно – измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовой работы.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174и выше
		12	145	158-178	191	130	149-168	182
		13	150	167-190	205	135	151-170	183
		14	160	180-195	210	140	154-177	192
		15	165	183-205	220	145	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см	11	2 и ниже	5-8	10 и выше	4 и ниже	5-10	15 и выше
		12	2	3-8	10	5	6-11	16
		13	2	3-7	9	6	7-12	18
		14	3	4-7	11	7	8-13	20
		15	4	5-10	12	7	8-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой /низкой/ перекладине из виса /лежа/, кол-во раз (мал./дев./)	11	1	2-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	2-6	7	4	11-15	20
		13	1	3-6	8	5	12-15	19
		14	2	4-7	9	5	13-15	17
		15	3	5-8	10	5	12-13	16

Контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м. (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2. Бег 1500 м	9.20	10.0	11.0	10.20	12.0	13.0
3. Бег 2000 м.	Без учета времени					
4. Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
5. Прыжок в высоту (см.)	130	125	110	115	110	100
6. Метание мяча 150г. (м)	45	40	31	28	23	18
7.Подтягивание (поднимание туловища)	10	8	7	20	15	10
8. Бросок по кольцу (р)	8	7	6	7	6	5
9. Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
10. Бег на лыжах 5км	Без учета времени					

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		9	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (№ 1, 2, 11, 22, 27, 31, 49, 55, 69, 82, 89, 94) /12/	
2	Легкая атлетика	31	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Спортивные игры /Подвижные игры/	32	
5	Лыжная подготовка	16	
6	Плавательная подготовка	1	
7	Промежуточная аттестация	1	

	(тестовая работа)	
	Количество часов	99

### Распределение учебных часов по видам деятельности

<i>Первая четверть (27ч.)</i>	Легкая атлетика (21 ч.) В том числе КУ - 15	Волейбол (6 ч.) В том числе КУ - 4	-
<i>Вторая четверть (21ч.)</i>	Волейбол (3 ч.) В том числе КУ - 1	Гимнастика (18ч.) В том числе КУ - 7	-
<i>Третья четверть (30ч.)</i>	Лыжная подготовка (17ч.) В том числе КУ - 13	Волейбол (4ч.) В том числе КУ - 3	Баскетбол (9ч.) В том числе КУ - 4
<i>Четвертая четверть (21ч.)</i>	Баскетбол (3ч.) В том числе КУ - 3	Футбол (7ч.) В том числе КУ - 7	Легкая атлетика (11 ч.) В том числе КУ - 11

**КУ** – контрольные упражнения

На преподавание предмета физическая культура в 2022-2023 учебном году по учебному плану отводится в 9 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 9 классе 31 час;
- на спортивные игры в 9 классе 32 часа (изучается три спортивной игры волейбол с 22 по 30, с 66 по 69 уроки (13 часов), баскетбол с 70 по 81 уроки (12 часов), футбол с 82 по 88 уроки (7 часов);
- на гимнастику в 9 классе 18 часов;
- на лыжную подготовку в 9 классе 17 часов;
- по плавательной подготовке в 9 классе 1 час;
- промежуточная аттестация 1 час.

Настольный теннис, шашки, шахматы, бадминтон включены в раздел спортивных игр (для обучающихся, имеющих ограничения физической нагрузки и т.д.).

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

### 3. Календарно-тематическое планирование (приложение №1)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания <u>/Контрольные упражнения – 68/</u> Основы знаний в процессе уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся /предметные результаты/	УУД <b>Виды универсальных учебных действий:</b> Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Личностные результаты	Плановые сроки прохождения /корректировка/
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>І Четверть (27 часов)</b>							
<b>Легкая атлетика (21 час)</b>							
1	Инструктаж по ТБ. <i>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Релаксация.</i>	1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Релаксация.</i> <b>Специальные беговые упражнения (СБУ).</b> <b>Строевые упражнения (СУ).</b> <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b> Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Иметь представление об оздоровительных системах физического воспитания. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	1.09
2	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> СБУ. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать о ВФСК ГТО.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	5.09
3	Бег с ускорением. Прыжки с разбега. <b>Прыжок в длину с места</b>	1	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых	6.09

			активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. <b>Прыжок в длину с места</b>		обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	качеств.	
4	Стартовый разгон, скоростной бег. <b>Спринтерский бег 30м</b>	1	<b>СБУ. Упражнения специальной разминки (УСР).</b> Стартовый разгон, скоростной бег до 60 метров (2 серии). Круговая тренировка. <b>Спринтерский бег 30м</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<b>Р:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:общеучебные</b> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	8.09
5	Стартовый разгон и скоростной бег. <b>Высокий старт – контроль на технику</b>	1	Равномерный бег. СБУ. УСР. Стартовый разгон и скоростной бег до 60 метров (2 серии). <b>Высокий старт – контроль на технику</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<b>Р:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:общеучебные</b> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	12.09
6	Эстафеты, встречная эстафета. <b>Динамометрия</b>	1	Равномерный бег. СБУ.УСР. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Круговая тренировка. <b>Динамометрия</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<b>Р:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:общеучебные</b> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Усвоить бег с ускорением. Определить уровень силы кисти.	13.09
7	Эстафеты. <b>Спринтерский бег 60м</b>	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. <b>Спринтерский бег 60м</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<b>Р:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:общеучебные</b> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	15.09

8	Встречная эстафета. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	19.09
9	Прыжки в длину с разбега. <b>6-ти минутный бег</b>	1	Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег. <b>6-ти минутный бег</b>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	20.09
10	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки	1	УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть техникой прыжка.	22.09
11	<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i> Прыжки.	1	<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</i> Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть техникой прыжка.	26.09
12	Бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжок</b>	1	Медленный бег с изменением направления	Уметь выполнять	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Овладеть техникой	27.09



	в длину с разбега		по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. <b>Прыжок в длину с разбега</b>	прыжки с разбега.	отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	прыжка.	
13	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в высоту. <b>Подтягивание на перекладине</b>	1	СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Подтягивание на перекладине</b>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень силовых способностей.	29.09
14	. Прыжки в высоту. <b>Бег 2000м</b> (без учета времени)	1	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. <b>Бег 2000м</b> (без учета времени)	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень общей выносливости.	3.10
15	Челночный бег. <b>Прыжки в высоту с разбега</b>	1	СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. СБУ. УСР. Челночный бег. Круговая тренировка. <b>Прыжки в высоту с разбега</b>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.	4.10
16	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние, на дальность отскока от стены.	1	СБУ. УСР. СУ. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	6.10
17	Метание на дальность, в цель. <b>Челночный</b>	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и	Уметь метать из различных положений на дальность и в	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	Овладеть техникой метания. Определить	10.10

	<b>бег 3x10м</b>		вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Челночный бег 3x10м</b>	цель	решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	уровень координационных способностей.	
18	Метание мяча в цель. <b>Метание мяча на дальность с разбега</b>	1	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Метание мяча на дальность с разбега</b>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	11.10
19	Метание гранаты. <b>Метание мяча в цель</b>	1	Равномерный бег. СБУ. ОРУ. Метание гранаты. <b>Метание мяча в цель</b>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	13.10
20	<b>Метание гранаты.</b> Бег с преодолением препятствий.	1	Равномерный бег. СБУ. ОРУ. СУ. <b>Метание гранаты.</b> Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Овладеть техникой метания.	17.10
21	Преодоление препятствий.	1	СБУ. ОРУ с мячами. СУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику передач мяча.	18.10
<b>Спортивные игры 32 часа: Волейбол (6 часов)</b>							
22	ТБ. <i>Роль психических процессов</i> в	1	ТБ. <i>Роль психических процессов в обучении</i>	Уметь демонстрирова	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Организовывать совместные	20.10

	обучении двигательным действиям и движениям. Ознакомление с техникой в волейболе		двигательным действиям и движениям. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	ть технику приема и передачи мяча. Понимать роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	К.: соблюдать правила безопасности.	занятия волейболом со сверстниками.	
23	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. <b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</b>	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. <b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	24.10
24	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой. <b>Прыжки со скакалкой за 30с.</b>	1	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. <b>Прыжки со скакалкой за 30с.</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	25.10
25	Техника выполнения приема снизу. Прямой нападающий удар. <b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b>	1	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. <b>Передача мяча</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	27.10

			<b>двумя руками сверху – контроль на технику.</b>				
26	Разучивание техники приема снизу, нападающий удар. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	1	Разучивание техники выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, через сетку с 3-х метровой линии. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	
27	Релаксация (общие представления). Ознакомление с техникой верхней прямой подачи мяча. Нападающий удар.	1	Релаксация (общие представления). Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
<b>II Четверть (21 час)</b>							
<b>Волейбол (3 часа)</b>							
28	ТБ Ознакомление с техникой верхней прямой подачи мяча. Разучивание нападающего удара. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	1	ТБ Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	
29	Обучение технике приемов	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча.	Уметь демонстрировать	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Организовывать совместные	

	и передач мяча. Поддача мяча. Прием подачи. Закрепление нападающего удара.		Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	ать технику приема и передачи мяча	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	занятия волейболом со сверстниками.	
30	Разучивание техники приемов и передач мяча, подачи. Прием подачи. Закрепление нападающего удара.	1	Разучивание техники приемов и передач мяча, верхней прямой подачи. Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>							
31	Инструктаж по ТБ. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1	Инструктаж по ТБ. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	
32	Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	СБУ. Ритмика. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику висов и упоров	
33	Ритмика. Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в	1	СБУ. Ритмика. СУ. Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор (мал.); смешанные висы (д)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	Освоить технику висов и упоров	

	упор; смешанные висы			ный подход	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания		
34	Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор. Поднимание ног (м), подтягивание из положения лежа (д). <b>Контроль на технику.</b>	1	СБУ.СУ. ОРУ без предметов. Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор (мал.); махом назад, соскок (мал). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. <b>Контроль на технику.</b>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать гимнастические элементы в целом	
35	Ознакомление с лазанием по канату в два приема. Метание набивного мяча (сидя, стоя).	1	СБУ. СУ. Ознакомление с лазанием по канату в два приема. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества.	
36	Разучивание лазания по канату. Челночный бег.	1	СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение лазания по канату, ОРУ	
37	Закрепление лазания по канату. Комплекс упражнения	1	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из	Корректировка техники выполнения	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию;	Освоение ОРУ. Определение	

	тонического стретчинга. <b>Метание набивного мяча</b>		– за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. <b>Метание набивного мяча</b>	упражнений	<i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К:взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	уровня скоростно-силовых способностей.	
38	Комплекс стретчинга. <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)</b>	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.</b>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	<i>Р:контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>П:общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	
39	Ритмика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове, кувырок назад в полушпагат.	1	СБУ. Ритмика. СУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	
40	Ритмика. Акробатические упражнения	1	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	<i>Р:планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели,	Осваивать акробатические элементы в целом	

			Комбинация элементов. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
41	Ритмика. <b>Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику.</b> Комбинация элементов.	1	СБУ. СУ. Ритмика. <b>Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику.</b> Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом.
42	Ритмика. Комбинация элементов. <b>Акробатическая комбинация – контроль на технику.</b>	1	СБУ. СУ. Ритмика. Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. <b>Акробатическая комбинация – контроль на технику.</b>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
43	Вскок в упор присев (ю), прыжок согнув ноги (ю). Прыжок ноги врозь (д). Акробатическая комбинация.	1	СБУ. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев (ю). Прыжок ноги врозь (д) (козел в ширину, высота 105-110см), прыжок согнув ноги (ю) (козел в ширину, высота 100-115см). Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.
44	Прыжок ноги врозь (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги.	1	СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Развитие координационных	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.



			способностей.				
45	Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги.	1	СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ	
46	Комбинации из ранее освоенных элементов. <b>Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.</b>	1	СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. <b>Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.</b>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	
47	Ритмика. Работа на тренажерах. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	1	Ритмика. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	
48	Ритмика. Подтягивание из виса, из виса лежа. Работа на тренажерах.	1	Ритмика. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	

### III Четверть (30 часов)

#### Лыжная подготовка (17 часов)

49	Инструктаж по ТБ. <i>Виды лыжного</i>	1	Инструктаж по ТБ. <i>Виды лыжного спорта.</i>	Фронтальный опрос.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной	Внутренняя	
----	---------------------------------------	---	---	--------------------	--	------------	--

	<i>спорта. Летние и зимние Олимпийские игры современности.</i> Техника лыжных ходов.		<i>Летние и зимние Олимпийские игры современности.</i> Построение на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Техника лыжных ходов. Повороты на месте.	Знать виды лыжного спорта	подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
50	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом.	1	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом. Передвижение по дистанции до 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
51	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. <b>Повороты на месте переступанием, махом, прыжком – контроль на технику.</b>	1	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км. Игры на лыжах. <b>Повороты на месте переступанием, махом, прыжком – контроль на технику.</b>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
52	Одновременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин.	1	<b>Одновременный двухшажный ход – контроль на технику.</b> Подъем «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	
53	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. <b>Подъем «ёлочкой» - контроль на технику.</b>	1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. <b>Подъем «ёлочкой» - контроль на технику.</b> Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
54	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной	1	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем в гору скользящим	Уметь правильно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику	

	стойке. Подъем в гору скользящим шагом.		шагом. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.	передвигаться на лыжах	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	передвижения на лыжах.	
55	<i>Допинг. Основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, последствия допинга.</i> <b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>	1	<i>Допинг. Основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, последствия допинга.</i> Попеременный четырехшажный ход. Торможения. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. <b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
56	Разучивание попеременного четырехшажного хода. Торможения. <b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b>	1	Разучивание попеременного четырехшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Разучивание техники торможений. <b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b>	Оказывать помощь при обморожении	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
57	Разучивание техники торможений, попеременного четырехшажного хода. <b>Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.</b>	1	Разучивание попеременного четырехшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Разучивание техники торможений. <b>Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.</b>	Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
58	<b>Попеременный четырехшажный ход - – контроль на технику.</b> Закрепление техники	1	<b>Попеременный четырехшажный ход - – контроль на технику.</b> Закрепление техники торможений. Подъем в	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	

	торможений. Преодоление контруклона.		гору скользящим шагом. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах до 2 км.	помощь при обморожении	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	о.	
59	Коньковый ход. <b>Торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием» - контроль на технику.</b> Преодоление контруклона.	1	Коньковый ход. <b>Торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием» - контроль на технику.</b> Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
60	Коньковый ход. Повороты в движении. Преодоление контруклона, подъемов. <b>Бег на лыжах 2 км</b>	1	Коньковый ход. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором». Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. <b>Бег на лыжах 2 км</b>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	
61	Коньковый ход. Повороты в движении. <b>Преодоление контруклона - контроль на технику.</b>	1	Коньковый ход. Повороты в движении. <b>Преодоление контруклона - контроль на технику.</b> Эстафеты.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: <i>целесолагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	
62	Переход с попеременных ходов на одновременные. <b>Повороты в движении – контроль на технику.</b>	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем в гору скользящим шагом. <b>Повороты в движении – контроль на технику.</b> Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	

				обморожении	К.: Соблюдать правила безопасности.		
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. <b>Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)</b>	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами». <b>Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)</b>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	
64	Переход с попеременных ходов на одновременные. <b>Коньковый ход - контроль на технику.</b>	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами». Преодоление спусков, подъемов. Торможения. <b>Коньковый ход - контроль на технику.</b>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
65	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.		Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	Уметь демонстрировать технику упражнений	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Описывать технику выполнения упражнений.	
<b>Волейбол (4 часа)</b>							
66	ТБ. Закрепление подачи мяча, нападающего удара. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	1	ТБ. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровый линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу –</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	

			<b>контроль на технику.</b>				
67	Совершенствование приемов и передач мяча. Нападающий удар. <b>Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.</b>	1	СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.</b>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
68	Совершенствование техники приемов и передач мяча, подачи мяча. <b>Нападающий удар – контроль на технику.</b>	1	СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней и нижней прямой подачи. <b>Нападающий удар – контроль на технику.</b> Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
69	<i>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи олимпийских спортсменов.</i> Совершенствование технических приемов в волейболе.	1	<i>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи олимпийских спортсменов.</i> СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Иметь представление о выдающихся успехах олимпийских спортсменов	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	

**Баскетбол (9 часов)**

70	ТБ. Стойка игрока; перемещение; остановка; повороты. Правила игры в баскетбол.	1	ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	
71	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, передач.	1	СБУ. УСР. СПУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	
72	<b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча различными способами.	1	СБУ. УСР. СПУ. <b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	
73	Сочетание приемов. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.	

			двумя руками с места. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>			
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча.	1	СБУ. УСР. СПУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.
75	Сочетание приемов. Нападение прорывом. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.
76	Броски мяча двумя руками от груди, одной от плеча после ведения; после ловли.	1	СБУ. УСР. СПУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов.
77	Технико-тактические действия в баскетболе.	1	СБУ. УСР. СПУ. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
78	Технико-тактические действия в	1	СБУ. УСР. СПУ. Ловля и передача мяча двумя	Уметь выполнять	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия



	баскетболе. <b>Бросок из-под кольца</b>		руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>Бросок из-под кольца</b>	различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	баскетболом со сверстниками	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--

#### IV Четверть (21 час)

##### *Баскетбол (3 часа)*

79	ТБ. Ведения мяча. Сочетание приемов. <b>Ведение мяча – контроль на технику.</b>	1	ТБ. СБУ. СПУ. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. <b>Ведение мяча – контроль на технику.</b> Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
80	Сочетание приемов: ловля мяча – ведение – передача – бросок. <b>Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику</b>	1	СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; <b>Бросок с двух шагов в корзину – контроль на</b>	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	

			<b>технику</b>				
81	Вырывание, выбивание мяча. Перехват. <b>Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.</b>	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. <b>Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.</b>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	
<b>Футбол (7 часов)</b>							
82	<i>Правила игры в футбол. Судейство.</i> Техника ведения мяча в футболе, остановки мяча. Удары по мячу ногой, головой. <b>Метание набивного мяча</b>	1	<i>Правила игры в футбол. Судейство.</i> СБУ. УСР. ОРУ в движении. Техника ведения мяча в футболе, ложные движения /финты/, остановки мяча. Удары по мячу ногой, головой. Игра по упрощенным правилам футбола. <b>Метание набивного мяча</b>	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определение уровня скоростно-силовых способностей.	
83	Разучивание технических приемов в футболе. <b>Наклон вперед из положения стоя</b>	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Техника ведения мяча в футболе, остановки мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Удары по мячу ногой, головой. Игра по	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определение уровня гибкости.	

			упрощенным правилам футбола. <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)</b>				
84	Закрепление техники ведения, остановки, ударов по мячу в футболе.	1	СБУ. УСР. СПУ. Техника ведения мяча в футболе, остановки мяча. Удары по мячу ногой, головой. Игра по упрощенным правилам футбола.	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.	
85	Техника отбора, вбрасывания мяча.	1	СБУ. ОРУ с мячом. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с разбега. Игра по упрощенным правилам футбола.	Уметь владеть мячом в игре футбол	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
86	Разучивание техники отбора, вбрасывания мяча. Техника игры вратаря. Тактика игры. <b>Ведение мяча, остановка, удар по мячу – контроль на технику.</b>	1	СБУ. УСР. ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы; остановка катящихся или летящих мячей с последующим ударом или рывком. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с разбега. Техника игры вратаря. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам футбола. <b>Ведение мяча, остановка, удар по мячу – контроль на технику.</b>	Уметь владеть мячом в игре футбол	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.	
87	Закрепление технико-тактических действий в футболе. <b>Урок ГТО</b>	1	СБУ. ОРУ с мячом. Отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря. Тактика игры. Игра по упрощенным	Уметь владеть мячом в игре футбол	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых	

			правилам футбола. <b>Урок ГТО: поднятие туловища из положения лежа за 1 мин., прыжки со скакалкой за 30с., челночный бег 3x10м)</b>			способностей. Определить уровень координационных способностей. Демонстрировать теоретические знания.	
88	Комбинации из освоенных элементов в футболе. Тактика игры. <b>Отбор, вбрасывание мяча – контроль на технику.</b>	1	СБУ. ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных элементов: остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам футбола. <b>Отбор, вбрасывание мяча – контроль на технику.</b>	Уметь владеть мячом в игре футбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
89	ТБ. <i>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, проведение банных процедур.</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	1	ТБ. <i>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, проведение банных процедур.</i> <b>Правила и дозировка.</b> Равномерный бег УСР Низкий старт, высокий старт. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. <b>Прыжок в длину с места</b>	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать правила и дозировку принятия водных процедур.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	
90	Спринтерский бег. Старты из различных и.п. <b>Динамометрия</b>	1	СБУ. СУ. Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее	

			(серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. <b>Динамометрия</b>			самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	
91	Высокий, низкий старт и скоростной бег. <b>Спринтерский бег 30м</b>	1	СБУ. УСР. Высокий, низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. <b>Спринтерский бег 30м</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	
92	Высокий, низкий старт и скоростной бег <b>Спринтерский бег 60м</b>	1	Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 100м. <b>Спринтерский бег 60м</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	
93	Встречная эстафета. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	
94	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе.</i> <b>6-ти минутный бег</b>	1	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе.</i> Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать правила соревнований	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость, осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой	

			разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. <b>6-ти минутный бег</b>			прыжка. Определить уровень выносливости	
95	Бег с изменением направления по сигналу; прыжки с места, с разбега. <b>Прыжок в длину с разбега</b>	1	УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. <b>Прыжок в длину с разбега</b>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.	
96	Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. <b>Метание мяча с разбега на дальность</b>	1	СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Метание мяча с разбега на дальность</b>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	
97	Бег с преодолением препятствий с использованием эстафетной палочки. <b>Подтягивание на перекладине</b>	1	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Метание гранаты. Подвижные игры. <b>Подтягивание на перекладине</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	
98	Бег по пересеченной местности. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.	

	Подведение итогов.		2500 метров – девочки. Подвижные игры (метание гранаты). <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b> Подведение итогов.		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Определить уровень силовых способностей.	
<b><i>Промежуточная аттестация (1 час)</i></b>							
99	Промежуточная аттестация (тестовая работа).	1	<b>Промежуточная аттестация (тестовая работа).</b>	Демонстрировать теоретические знания.			

