

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №37» города Кирова

Утверждаю:
Директор
МОАУ СОШ с УИОП №37
города Кирова

Л.И. Шульгина
Приказ № 01-256 от 8.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС
на 2023 – 2024 учебный год
(в программе - 68 часов, в неделю – 2 часа)

Авторы составители:
Караваяев Олег Викторович
учитель физической культуры
высшей категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физическая культура» 9 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол от 08 апреля 2015 года № 1\15) и авторской программы по физической культуре для 5-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, (М.: Просвещение, 2019).

Общие цели преподаваемого предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Общая характеристика

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного курса

Согласно учебному плану МАОУ СОШ с УИОП № 37» города Кирова на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 2 часа в неделю 68 часов в год

Предметные, метапредметные и личностные результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Предметными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе являются:

- понимание роли и знания физической культуры;

- формирование личных качеств в активном включении в здоровый образ жизни;
- овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и Олимпийского движения;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в легкой атлетике;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в гимнастике с основами акробатики;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в лыжной подготовке (лыжные гонки);
- овладение основами технических действий, приемами организации и проведения пеших походов.

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их с полученными результатами;
- умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
- умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активных занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области *физической культуры*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений 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, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе являются:

- воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение социальных норм, правил поведения.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- владение знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- владение знаниями 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 *коммуникативной культуры*:

- осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
- владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области *физической культуры*:

- владение умениями отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, а также умение контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В области *трудовой культуры*:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, к спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Ученик, окончивший 9 класс, научится:

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Мин спорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

И основывается на следующих принципах

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

состоит из следующих разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	13	17	24	10	12	18

	см (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	17	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

	пересеченной местности) (мин, с)						
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

*В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

**Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 60м	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
3. Бег 1500м				7,30	8,00	8,30
4.Бег 2000м	9,00	9,30	10,00			
5. Метание мяча	42	37	28	27	21	17
6. Прыжок в длину с места см	185	170	150	165	150	130
7. «Отжимания»	25	19	15	14	8	3
8. «Пресс» (30сек)	20	17	14	18	15	13

9. «Гибкость»	9			11		
10. Подтягивания	8	5	3	19	15	9
10.Прыжки через скакалку за 1 мин. с ноги на ногу	110	90	70	110	90	75
11.Тройной прыжок с места				500	480	450
12. Бег на лыжах 3км	16,00	17,00	18.30	18,00	19,00	20,00
13. Бег 300м				1,15	1,20	1,30

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучается в ходе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - волейбол; - баскетбол; - футбол, мини-футбол; - плавание; - туризм	10 16 9 12 12 6 2 1
4	Всего	68

Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
---	------------------------	--------------	------------

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	Изучается в ходе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<ul style="list-style-type: none"> - Организующие команды и приёмы. - Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. - 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 (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. - Прыжки со скакалкой. - Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. - Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. - Равновесие.

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. - Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки). - Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
4.2	Легкая атлетика	16	<ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения, прыжковые упражнения. - Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м. - Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000-2000 м. - Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». - Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». - Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. - Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. - 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
4.3	Лыжная подготовка.	9	<ul style="list-style-type: none"> - Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. - Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин. - Правила соревнований по лыжным гонкам. - Основные средства восстановления. - Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
			<ul style="list-style-type: none"> - Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. - Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. - Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. - Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. - Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км. - Упражнения специальной физической и технической подготовки
4.4	Волейбол	12	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках волейбола. - Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. - Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). - Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. - Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку. - Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. - Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. - Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). - Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. - Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4.5	Баскетбол	12	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по баскетболу. - 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 без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). - Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание
			<p>движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. - Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. - Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. - Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». - Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
4.6	Футбол, мини-футбол	6	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по футболу. - История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. - Технические приемы и тактические действия в футболе. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. - Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты
4.7	Плавание	2	<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при занятии плаванием. - Возникновение плавания. - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.8	Туризм	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение пеших походов. - Требования к бережному отношению к природе
4.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Список литературы

1. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях, - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 9 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок открытия нового знания;

Зак. – урок рефлексии;

ОС+К – урок общеметодологической направленности;

Контр. – урок развивающего контроля.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Низкий старт. Метание мяча, подвижные игры	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Ускорение 2х50м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Метание малого мяча на месте и с разбега. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Бег в медленном темпе до 5мин. Подвижные игры	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдать правила техники безопасности и профилактику травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, подвижных игр	Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры
2	2	Лёгкая атлетика. Закрепление техники	Зак.	Здоровье и здоровый образ жизни. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	Понимать роль и значение физической культуры, Олимпиадного	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
		высокого старта, стартового разгона. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки.		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50м. Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижные игры	движения. Формировать личные качества в активном включении в здоровый образ жизни. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	выполненными упражнениями и соревнованиями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Знать технику высокого старта.
3	3	Техника высокого старта. Барьерный бег. Развитие выносливости	Зак	Повторить технику беговых упражнений; повторить технику высокого старта. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на отрезках 10-20м повторением 2-3 раза. Прыжки на двух ногах (15-25 раз), продвигаясь прыжками вперёд через барьеры высотой 20-30 см. Спортивные и подвижные игры. Игра «Смена мест». ЧСС - 133уд/мин. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 2-2,5 мин	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных подвижных игр на уроках легкой атлетики	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, барьерный бег
4	4	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, прыжок в длину. Подвижные игры.	Зак	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50м. Прыжок в длину. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств. Овладеть основами технических действий при выполнении	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, стартовый разгон с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в игровых

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
		Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.		Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижная игра «Ловкие меткие»	в нении прыжков длину, метания мяча	контрольных упражнений	соревновательных ситуациях
5	5	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета	ОС +К	Легкая атлетика. История легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование высокого старта. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки	Овладевать основами технических действий при выполнении финишных действий. Овладевать основами бега с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр
6	6	Специальные беговые упражнения, высокий старт, эстафетный бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью	Контр.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40м. Встречные эстафеты с мячом. «Передача мяча над головой» длина дистанции 400-450м. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивная игра: мини-футбол	Формировать технику специальных беговых упражнений, техники высокого старта. Приобретать опыт организации и проведения спортивных и подвижных игр. Выполнять самостоятельно контроль за уровнем физической подготовленности на уроке	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений	Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках. Владеть умением выполнять встречные эстафеты. Знать правила соревнований по спортивным играм и применять их на практике
7	7	Прыжок в длину	ОС +К	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в	Овладеть техникой выполнения	Понимать информацию,	Уметь выполнять прыжок в длину с места.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
		<p>места. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.</p> <p>Контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.</p>		<p>медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Научиться играть в подвижную игру.</p> <p>Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в длину с места и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение.</p>	<p>Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
8	8	<p>Беговые упражнения. Бег 1000 м, спортивная игра в футбол, волейбол. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.</p>	Комплекс	<p>Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.</p> <p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000 м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивные игры: футбол</p>	<p>Овладеть и использовать технику беговых упражнений, выполнять кросс, выполнение упражнений; соблюдать технику безопасности при игре в мини-футбол</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами</p>	<p>Использовать технику беговых упражнений на уроке и самостоятельно.</p> <p>Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практике</p>
9	1	Баскетбол. Т.Б. на в.	Новый	Баскетбол: техника безопасности на уроках по	Соблюдать правила техники безопасности и	Уметь анализировать	Знать правила поведения на занятиях по

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		уроках баскетбола. Ведение мяча, учебная игра.		баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении сток и перемещения в баскетболе, ведение мяча. Уметь использовать учебные игры.	собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр.	баскетболу; уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять эмоциями. Уметь выполнять стойки баскетболиста, ведение мяча с изменением направления
1 0	2	Правила игры в . баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра	Зак .	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра.	Овладеть правилами игры в баскетбол. Формировать техники выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе.	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем	Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча, остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1 1	3	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника	Зак .	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча:	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		перемещений владения мячом. Учебная игра		броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини- баскетбол. Игровые задания 2:1	мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 2:1	выполнение упражнений и общеразвивающей направленности предметами; уметь взаимодействовать сосверстниками и учителями	перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1 2	4	История развития баскетбола. Ведение мяча, бросок мяча. Учебная игра	ОС +К	Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра	Овладеть историей развития игры в баскетбол. Формировать технику выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе. Учебная игра	Уметь представлять сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснять баскетбольн ые упражнения; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений; соотносить результаты предлагаемыми целям и задачами	Знать историю развития баскетбола. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации
1 3	5	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	ОС +К	Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Овладевать правилами и техникой игры в баскетбол	Уметь представлять сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснять баскетбольн ые упражнения; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений; соотносить	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
						результаты предлагаемыми и и задачами	уроке в процессе игровой ситуации
1 4	6	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	ОС +К	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1	Овладевать основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом. Уметь играть в учебную игру и выполнять игровое задание 2:1	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча. Остановку в два шага после ведения, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1 5	7	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. Техника безопасности в баскетболе	ОС +К	Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Формировать техники упражнений с мячом в баскетболе. Овладеть правилами и техникой игры в баскетбол	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1	8	Технические	Ко	Официальные правила по	Уметь использовать	Уметь выделять	Уметь управлять

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
6		упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	нтр.	баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
1 7	9	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	Ко нтр.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2:1	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 2:1	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1 8	1 0	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила	ОС +К	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Уметь использовать и применять	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия;	Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		соревнований, терминология и жесты		Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра	официальные правила соревнований в баскетболе: терминология и жесты в баскетболе	уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
1 9	1 1	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра	ОС +К	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам в мини- баскетбол. Игровые задания 2:1	Овладение основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:1	Уметь осуществлять судейство во время учебной игры; умение заполнять протоколы соревнований	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности
2 0	1 2	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом.	ОС +К	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 2:1	Уметь осуществлять технические действия; уметь выполнять игровые действия, игровое задание 2:1; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь вести протокол соревнований и осуществлять самостоятельно судейство на уроке. Использовать технические приемы в игровой деятельности

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		Учебная игра		Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини- баскетбол. Игровые задания 2:1			
2 1	1	Гимнастика . Комплекс ОРУ. Упражнение на брусках (м, д). Упражнение на невысокой перекладине. Развитие физических качеств	Но в.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнениями на брусках (м, д), упражнений на перекладине, опорном прыжке	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Знать правила поведения на занятиях гимнастики, уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Выполнять комплекс ОРУ. Освоить упражнения на бревне, перекладине. Опорный прыжок. Понимать значимость физической подготовленности при развитии физических качеств
2 2	2	Индивидуал ьные комплексы адаптивной и корректирующ ей гимнастики	Но в.	Измерение состояния осанки и свода стопы. Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения и эстафеты для развития координации и силы мышц рук	Подбирать и выполнять самостоятельно упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, укрепления стопы; самостоятельно подбирать упражнения к эстафетам для развития координации и силы мышц рук	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении практического задания; уметь организовывать и проводить эстафеты в сотрудничестве со сверстниками и учителем; уметь вносить данные, полученные при измерении состояния свода стопы и осанки в дневник самоконтроля	Уметь правильно оценивать свое физическое развитие; уметь выполнять комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки, для укрепления мышц стопы, выполняя утреннюю гимнастику и в других самостоятельных занятиях
2 3	3	Гимнастика. ОРУ с	Зак .	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с	Освоить умения выполнять физические	Уметь выполнять требования техники	Уметь оказывать помощь сверстникам;

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		<p>оздоровительно й направленность ю.</p> <p>Акробатичес кие комбинации.</p> <p>Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижени я, стойки и соскоки</p>		<p>оздоровительной направленностью. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата – вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, упражнение на бревне и перекладине.</p> <p>Акробатические комбинации. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки</p>	<p>упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.</p> <p>Овладеть основами технических действий при выполнении опорного прыжка, строевых упражнений, перестроений.</p> <p>Упражнения на перекладине и бревне</p>	<p>безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом</p>	<p>уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня</p>
2 4	4	<p>Акробатичес кие комбинации.</p> <p>Упражнение на бревне и перекладине. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.</p>	Зак	<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине</p>	<p>Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.</p> <p>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Овладеть основами технических действий в опорном прыжке.</p> <p>Упражнения на перекладине и бревне</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи современных Олимпийских игр; уметь работать самостоятельно, в группе и команде</p>	<p>Уметь быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения</p>
2 5	5	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатичес кие упражнения.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Висы,</p>	ОС +К	<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата – вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12 с.) в положении</p>	<p>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении опорного</p>	<p>Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в</p>	<p>Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышать физическую подготовленность; уметь оказывать помощь сверстникам</p>

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки		наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м по узкой полосе (15-20 см)	прыжка, висов, упоров	соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	
2 6	6	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты). Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки	ОС +К	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата – вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20 см)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, висов, упоров	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения заданий; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами обучения	Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению заданий и соблюдению правил безопасности; уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
2 7	7	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	ОС +К	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические комбинации. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д).	Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнении на снарядах. Выполнить различные висы, перестроения, выполнять комбинацию из разученных	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнение на брусьях; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
				Строевые упражнения	элементов	соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	способности при лазании по канату и гимнастической стенке
2 8	8	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения.	ОС +К	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические комбинации. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Овладеть основами технических действий в акробатике, упражнениях на снарядах. Выполнить различные висы, перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Уметь выполнять упражнение на брусьях. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимать роль гимнастики в гармоничном развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
2 9	9	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств	Ко нтр.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО по гимнастике	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, строевых упражнениях. Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО по гимнастике

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
						упражнений	
3 0	1 0	Гимнастика. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. Полоса препятствий	ОС +К	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. Полоса препятствий	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития физической подготовленности. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, перестроения	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом	Уметь осуществлять контроль за динамикой развития физической подготовленности. Проявлять ответственность за свои поступки на основе норм поведения на занятиях гимнастикой и соревнованиях; уметь использовать полученные знания в повседневной жизни, повышать уровень физической подготовленности с использованием элементов гимнастики
3 1	1	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Имитационные упражнения	Но в.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Спуск в низкой стойке	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении
3	2	Имитационны	Но	Лыжные мази. Парафин.	Овладевать	Уметь определять	Владеть стойками и

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
2		е упражнения. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы	в.	Передвижение на лыжах разными способами по равнинной и пересечённой местности 550-600 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 350-400 м	основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах	ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход
3	3	Скольльзящий шаг. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.	ОС +К	Передвижение на лыжах разными способами по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Разновидности техники коньковых ходов. Эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Владеть техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Владеть техникой конькового хода	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного бесшажного хода	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход
3	4	Официальные правила в	ОС +К	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии	Владеть основами технических действий в	Уметь характеризовать	Знать официальные правила проведения

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
		<p>лыжном спорте.</p> <p>Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.</p>		<p>лыжным спортом. Передвижение на лыжах разными способами по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника одновременных классических ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350 м</p>	<p>выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.</p> <p>Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>соревнований по лыжному спорту.</p> <p>Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы</p>
3 5	5	<p>Официальные правила в лыжном спорте.</p> <p>Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение</p>	ОС +К	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах разными способами по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.</p> <p>Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту.</p> <p>Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности.</p> <p>Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы</p>

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
				2-2,5 км			
3 6	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода. Горная часть	ОС +К	Основные средства восстановления. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2-2,5 км в среднем темпе. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Повторение техники классических лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
3 7	7	Теоретическое знание о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах разными способами дистанция 1 км. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Эстафета - спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой»	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств
3 8	8	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	ОС +К	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 700-750 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов.	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь	Избегать травматизма на занятиях. Проявлять личную ответственность за собственные поступки.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		Подъёмы, спуски, повороты, торможение.		и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-450 м	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Владеть техникой линейных эстафет с использованием спусков и подъёмов
3 9	9	Техника лыжных ходов. Горная часть	ОС +К	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «елочкой». Повороты махом на месте	Овладение правилами проведения соревнований по лыжному спорту при прохождении дистанции, изученными лыжными ходами	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъёмов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях
4 0	1	Волейбол Правила техники безопасности в волейболе. Стойка, передвижения, передача мяча двумя руками сверху и снизу.	Но в.	Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений и разминку с волейбольными мячами. Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке.

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
						зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	
4 1	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Но в.	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол	Уметь применять полученные знания, умения и навыки игры со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках. Знать технику выполнения игровых приемов в волейболе.
4 2	3	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС +К	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками нижней прямой подачи. Встречные эстафеты. Учебная игра	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Уметь применять полученные знания, умения и в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила игры в волейбол; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
4 3	4	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС +К	История развития волейбола в России и в мире. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками нижней прямой подачи мяча. Встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Владеть техникой приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
							технику безопасности и правила игры в волейбол; регулировать эмоциональное состояние в соревновательной деятельности.
4 4	5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС +К	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам	Овладеть техникой нижней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Формировать ответственное отношение к учению волейболу, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях спортивными играми. Уметь выполнять передачи сверху и снизу двумя руками. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Знать правила игры в волейбол. Знать технику нападающего удара.
4 5	6	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Блокирование. Учебная игра	ОС +К	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам	Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников. Знать правила ТБ и игры в волейбол. Уметь сотрудничать
4 6	7	Передачи мяча сверху и снизу двумя	ОС +К	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого	Владеть техникой прямого нападающего удара после	Уметь самостоятельно описывать технику изучаемых игровых	Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Оценивать

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		руками. Подачи. Блокирование. Учебная игра		нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	приемов и действий; уметь закреплять технику перемещений, владения мячом, развивать координационные способности; уметь взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности	личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре. Знать правила проведения соревнований по волейболу
4 7	8	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Блокирование. Учебная игра	Ко нтр.	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Оценивать личностные качества известных волейболистов, проецировать их на себя, развивать индивидуальные способности к игре. Знать правила проведения соревнований по волейболу
4 8	9	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС +К	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Использование технических приемов в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время игры. Знать и уметь применять навыки игры волейбола в команде. Уметь сотрудничать с участниками по команде.
4 9	1 0	Передачи мяча сверху и снизу двумя	ОС +К	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-	Использование технических приемов в игровой деятельности.	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов;	Знать исторические факты развития волейбола в мире и

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		руками. Подачи. Учебная игра		силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Освоить тактику свободного нападения	уметь овладевать комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	РФ; уметь распределять свои силы, проявлять упорство при выполнении ловли и передачи мяча в игровой ситуации; повышать уровень своей физической подготовленности. Владеть техническими приемами в игровой деятельности
5 0	1 1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	ОС +К	Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры
5 1	1 2	Учебная игра. Заполнение протокола соревнований	Ко нтр.	Контрольный урок. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. Учебная игра и заполнение протокола соревнований	Умение использовать технические действия в игровой и соревновательной деятельности. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками	Уметь формулировать познавательные цель и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п/п	п/т						
						разрешения конфликтов	
5 2	1	Легкая атлетика. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Нов.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30 м). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладевать основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развитие физических качеств: выносливость и скоростные качества	Уметь задавать вопросы, обращаться за помощью к учителю и сверстникам; уметь использовать речь для выполнения своего действия; уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
5 3	2	Специальные беговые упражнения, Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. История развития Олимпийского движения	Нов.	История развития Олимпийского движения по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать физические качества: выносливость и скоростные качества	Уметь самостоятельно находить информацию о значении скоростных качеств. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в высоту, технику высокого старта
5 4	3	Метание мяча. Бег. Развитие физических качеств. Санитарно-гигиенические требования при занятии легкой	ОС +К	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40 метров). Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в высоту, метании мяча. Развитие физических качеств: выносливость и скоростные качества	Уметь самостоятельно находить информацию о значении скоростных качеств. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, стартовый бег. Бег в равномерном темпе 1000 метров

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		атлетикой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО				комплекса ГТО	
5 5	4	ОРУ с набивными мячами, прыжок в высоту, эстафетный бег. Низкий старт.	ОС +К	Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в высоту, эстафетного бега. Развивать физические качества: выносливость и скоростные качества	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, ОРУ с набивным мячом. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать основные физические качества
5 6	5	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Прыжок в длину. Метание мяча	Ко нтр.	Контрольный урок. Бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7- 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами технических действий прыжка в длину	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Формировать ответственное отношение к учению по легкой атлетике, способности обучающихся к саморазвитию при занятии легкой атлетикой. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
5 7	6	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 1500 м. Прыжок в длину. Метание мяча	Ко нтр.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. Эстафетный бег.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами технических действий прыжка в длину	Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств.
5 8	7	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	ОС +К	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости	Овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча. Развивать физических качеств: выносливость и скоростные качества	Уметь задавать вопросы, обращаться за помощью к учителю и сверстникам; уметь использовать речь для выполнения своего действия; уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, прыгать в высоту; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту	Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
5 9	8	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационн ых способностей. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	ОС +К	Контрольный урок. Метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7- 9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости	Овладение основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча, использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств: силы и координационных	Уметь самостоятельно находить информацию о значении скоростных качеств. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствован ия и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять прыжок в длину, технику метания мяча.

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
					способностей		
6 0	9	Плавание. Техника безопасности при занятии плаванием. Возникнове ние плавания. Беговые упражнения. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	ОС +К	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 30 м повторить 4-5 раз. Бег с высокого старта с опорой на одну руку на 100-120 метровом отрезке (по отделениям). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры	Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях плаванием. Овладение основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладение основами технических действий в спортивных играх	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе
6 1	1 0	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Плавание.	Ко нтр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь овладевать системой знаний по истории развития футбола; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Развивать основные физические качества через занятия мини-футболом, волейболом
6 2	1	Мини-футбол. Специальны е беговые упражнения. Остановка,	ОС +К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000-1500 м. Круговая эстафета. Игры, эстафеты. Совершенствование	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете, использование	Уметь самостоятельно находить информацию о значении скоростных качеств. Знать роль легкой атлетики для	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, стартовый бег. Бег в равномерном темпе 1000 метров

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		передача мяча. Развитие выносливости.		технических приемов и командно- тактических действий в мини- футболе.	технических действий в игровых формах – футболе. Развитие физических качеств - выносливость	самосовершенствован ия и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	
6 3	2	Специальны е беговые упражнения. Прием мяча, удары по воротам. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	ОС +К	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете, использование технических действий в игровых формах футболе. Развитие физических качеств - выносливость	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, ОРУ с набивным мячом. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать основные физические качества
6 4	3	Высокий старт. Удары по воротам головой, финты. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе	Зак .	Повторить технику беговых упражнений; повторить технику высокого старта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удары по воротам головой, финты. Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете, использование технических действий в игровых формах – футболе.	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Формировать ответственное отношение к учению по легкой атлетике, способности обучающихся к саморазвитию при занятии легкой атлетикой. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
6 5	4	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО Мини-футбол.	ОС +К	<p>Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта.</p> <p>Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивная игра: мини-футбол.</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности.</p> <p>Овладение основами технических действий в спортивных играх</p>	<p>Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.</p>	<p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения</p>
6 6	5	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	ОС +К	<p>Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4,5-5,5 мин. ОРУ. Бег на скорость 30 м повторить 3-4 раза. Бег с высокого старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости и скорости «линейная эстафета», игра «вызов номеров». Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой. Спортивные игры</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности.</p> <p>Овладение основами технических действий в спортивных играх</p>	<p>Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</p>	<p>Совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p> <p>Уметь выполнять круговую эстафету</p>
6 7	6	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-	ОС +К	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p> <p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин</p>	<p>Овладеть системой знаний по истории развития футбола.</p> <p>Овладеть основами технических действий в футболе, беге.</p> <p>Развитие физических качеств - выносливость</p>	<p>Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх</p>	<p>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</p> <p>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.</p> <p>Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять технические приемы и</p>

№		Тема урока	Ти п уро ка	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты (личностные УУД)
п /п	п /т						
		футбол.					командно-тактические действия в мини-футболе.
6 8	7	Туризм. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные игры. Футбол	Ко нтр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений

Поурочное планирование

1	Правила поведения и техники без :ти при занятиях легкой атлетикой. Бег. Низкий старт. Метанием мяча, подви :ы
2	Лёгкая атлетика. Закрепление техни :кого старта, стартового разгона. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки.
3	Техника высокого старта. Барьерный бег. Развитие выносливости
4	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, прыжок в длину. Подвижные игры
5	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета
6	Специальные беговые упражнения, высокий старт, эстафетный бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью
7	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Контроль за физической нагрузкой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
8	Беговые упражнения. Бег 1000 м, спортивная игра в футбол, волейбол
9	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча, учебная игра.
10	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра
11	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений

	владения мячом. Учебная игра
12	История развития баскетбола. Ведение мяча, бросок мяча. Учебная игра
13	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра
14	Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра
15	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. Техника безопасности в баскетболе
16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты
17	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра
18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты
19	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра
20	Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мячом. Учебная игра
21	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Упражнение на невысокой перекладине. Развитие физических качеств
22	Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей гимнастики
23	Гимнастика. ОРУ с оздоровительной направленностью. Акробатические комбинации. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки
24	Акробатические комбинации. Упражнение на бревне и перекладине
25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки
26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты). Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки
27	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.
28	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения.
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Подготовка к выполнению ВФСГ ГТО. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств
30	Гимнастика. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. Полоса препятствий
31	Соблюдение правил техни-ки безопасно-сти, профи-лактика трав-матизма на занятиях

	лыж-ным спортом. Имитацион-ные упражне-ния Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
32	Имитационные упражнения. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
33	Скользкий шаг. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции
34	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции
35	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение
36	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода. Горная часть
37	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах разными способами дистанция 1 км. Горная часть
38	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.
39	Техника лыжных ходов. Горная часть
40	Правила техники безопасно-сти в волейболе. Правила иг-ры. Стойка игрока, передви-жения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах
41	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
42	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
43	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
44	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
45	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
46	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
47	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
48	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
49	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
50	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра
51	Учебная игра. Заполнение протокола соревнований
52	Т.Б. на уроках легкой атле-тики. Специ-альные бего-вые упражне-ния. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
53	Специальные беговые упражнения, Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. История развития Олимпийского движения
54	Метание мяча. Бег. Развитие физических качеств. Санитарно-гигиени-ческие требования при занятии легкой атлетикой

55	ОРУ с набивными мячами, прыжок в высоту, эстафетный бег. Низкий старт. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
56	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Прыжок в длину. Метание мяча
57	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 1500 м. Прыжок в длину. Метание мяча
58	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости
59	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости
60	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
61	Техника безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Беговые упражнения. Мини-футбол, волейбол Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.
62	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
63	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.
64	Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе
65	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол
66	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол
67	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-футбол
68	Туризм. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные игры. Футбол