

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»  
Выборгского административного района  
Санкт-Петербурга

**«Принято»**

Педагогический совет  
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

**«Утверждено»**

Директор школы:  
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Даниловский В.А.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

#### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СПБГШ «РОСТ»

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, выполнение техники физического упражнения. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану СПБГШ «РОСТ» в 9 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год).

#### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура.8-9 классы / под ред. В.И Ляха. М– Просвещение, 2010;

Методические материалы для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. - М.,2011

- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2001

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2009

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

[https://edsoo.ru/work\\_programs\\_designer.htm](https://edsoo.ru/work_programs_designer.htm) ЕСОО

<http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор

различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с

уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «Лыжная подготовка» заменён разделом «Лёгкая атлетика», «Волейбол» и «Баскетбол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Использование ЭОР
Лёгкая атлетика	20+19	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Баскетбол	26	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Гимнастика элементами акробатики	18	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Волейбол	19	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Итого	102	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

□ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

□ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

□ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

□ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

□ понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

□ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

□ использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

□ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

□ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

□ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

□ составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

□ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

□ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

□ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

□ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	По плану	По факту
	<i>Легкая атлетика</i>					
1	Т/Б на уроках л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег,стартовый разгон	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег,бег по дистанции	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег,бег по дистанции	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		

			взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
4	Спринтерский бег, эстафетный бег, финиширование.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. Учиться использовать общие приемы решения задач К. Учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег, 60, 30 метров зачет	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		

7	Прыжок в длину. Метание малого мяча с 3-х шагов.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
8	Прыжок в длину с разбега-зачет. Метание малого мяча	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;		
9	Бег на средние дистанции, беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;		
10	Бег на средние дистанции, 1500 и 2000 м.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных		

			<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p> <p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	умственных и физических нагрузок;		
11	Бег по местности 12 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;		
12	Бег по местности развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;		

13	Бег по местности в равномерном темпе 15 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;		
14	Бег по местности, специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;		
15	Бег по местности	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.		
16	Бег по местности, развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		



17	Бег по местности.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
18	Бег по местности, О.Р.У.в движении	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		
19	Бег по местности, О.Р.У.в движении	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
20	Бег по местности 2000 и 3000 м.зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
	<b>Баскетбол</b>					

21	Т/Б на уроках баскетбола. Баскетбол, сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом		
22	Баскетбол, сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека		
23	Баскетбол, сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;		
24	Баскетбол, бросок мяча от плеча одной рукой в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;		

25	Баскетбол, бросок мяча от плеча одной рукой в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:		
26	Баскетбол, бросок мяча от плеча одной рукой в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;		
27	Баскетбол, штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

28	Баскетбол, штрафной бросок -зачет.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формирование социальной роли ученика.		
29	Баскетбол, позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;		
30	Баскетбол, позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;		
31	Баскетбол, позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

32	Баскетбол,позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;		
33	Баскетбол,позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;		
34	Баскетбол,позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;		

35	Баскетбол, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;		
36	Баскетбол, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.		
37	Баскетбол, взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		

38	Баскетбол, взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; слышать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
39	Баскетбол, взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;		
40	Баскетбол, взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;		
41	Баскетбол, взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		

			К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
42	Баскетбол, взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		
43	Баскетбол, взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка"	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
44	Баскетбол, взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка"	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		



45	Баскетбол, нападение быстрым прорывом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
46	Баскетбол, учебная игра, правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;		
	<b><i>Гимнастика</i></b>					
47	Т/Б на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;		

48	Висы. Строевые упражнения. О.Р.У. на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;		
49	Висы. Строевые упражнения ,развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		
50	Висы. Строевые упражнения, о.р.у.с обручем.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		

51	Висы. Строевые упражнения, о.р.у. мячом.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
52	Висы. Строевые упражнения, перестроения в 4 колонны.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		
53	Строевые упражнения. Лазание	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		

54	Строевые упражнения. Лазание и перелезания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; слить способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		
55	Строевые упражнения. Лазание. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
56	Строевые упражнения. Лазание. Упражнения на гибкость.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		

57	Строевые упражнения. Лазание.О.Р.У.с обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
58	Строевые упражнения. Лазание.О.Р.У.со скакалкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
59	Акробатика.кувырок вперед.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
60	Акробатика,кувырок назад в полушпагат.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;		

61	Акробатика, развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;		
62	Акробатика ,длинный кувырок вперед.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		
63	Акробатика, кувырок назад в полушпагат.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;		
64	Акробатика ,комбинация из ранее разученных элементов.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять	готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;		

			взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
	<b>Волейбол</b>					
65	Т/Б на уроках волейбола. Волейбол, стойки и передвижения игрока.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;		
66	Волейбол, стойки и передвижения игрока.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;		
67	Волейбол, передача мяча сверху двумя руками.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;		

			поведение и поведение окружающих.			
68	Волейбол ,нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;		
69	Волейбол ,нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;		
70	Волейбол,нижняя прямая подача,прием мяча,отраженного сеткой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;		



			взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
71	Волейбол, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
72	Волейбол, нападающий удар при встречных передачах.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		

73	Волейбол, игра внападение через 3-ю зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		
74	Волейбол ,нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;		
75	Волейбол, передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;		
76	Волейбол .Прием мяча снизу в группе.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;		

77	Волейбол, передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды		
78	Волейбол, нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом		
79	Волейбол, комбинации из передвижений игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;		

80	Волейбол, комбинации из передвижений игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;		
81	Волейбол, верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	11.04	
82	Волейбол, верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование положительного отношения к учению.	12.04	

83	Волейбол, верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование положительного отношения к учению.	13.04	
<i>Легкая атлетика</i>						
84	Т/Б на уроках л/а. Бег по местности 12 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	18.04	
85	Бег по местности, преодоление препятствий 14 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (14 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	19.04	
86	Бег по местности до 16 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин)	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;	20.04	

			К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
87	Бег по местности, беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;	25.04	
88	Бег по местности до 18 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;	26.04	
89	Бег по местности, о.р.у. в движении.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.	27.04	

90	Бег по местности до 20 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	02.05	
91	Бег по местности, преодоление препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	03.05	
92	Бег на средние дистанции	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		
93	Бег на средние дистанции развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;		

94	Бег на средние дистанции:2000-м.1500-д.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
95	Спринтерский бег,низкий старт. Эстафетный бег	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;		
96	Спринтерский бег,стартовый разгон. Эстафетный бег	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;		
97	Спринтерский бег,специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		



			поведение и поведение окружающих.			
98	Спринтерский бег, бег по дистанции. Эстафетный бег	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		
99	Спринтерский бег, 60-м. зачет Эстафетный бег	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;		
100	Стайерский бег 2000 м	Уметь: бегать в равномерном темпе	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;		

101	Стайерский бег 2000-2500 м	Уметь: бегать в равномерном темпе	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;		
102	Стайерский бег до 3000 м на результат	Уметь: бегать в равномерном темпе на время	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;		

### Лист коррекции рабочей программы

Дата и тема урока		Форма коррекции (объединение тем, укрупнение тем)	Причина коррекции (праздничный день, отмена занятий по приказу, в связи с эпидемией)
Урока, который требует коррекции <i>план/-</i>	Урока, который содержит коррекцию <i>план/факт</i>		

## Приложение

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,3	9,8	10,2	10,7
9	Бег 30 м, секунд	4,7	5,0	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м, мин	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,05
9	Бег 60 м, секунд	8,6	8,9	9,1	9,1	9,3	9,7
9	Бег 3000 м, мин	16,00	17,00	18,0			
9	Бег 2000 м, мин				10,30	11,30	12,30
9	Прыжки в длину с места	200	190	170	180	170	160
9	Прыжок в длину с разбега. (см)	420	400	380	380	360	300
9	Метание	42	37	33	36	31	28
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	6			
9	Подъемы ног				16	12	8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	28	23	18	21	15	12
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	27
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	64	62	60

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/DeZfh8zvRz7Q>