

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
д. Ахманово Пижанского муниципального округа Кировской области**

**Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д.Ахманово
/Н. В. Сырова/
Приказ № 58 - ОД от 01.09. 2023г.**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
9 класс
на 2023–2024 учебный год**

**Составитель:
Репина Светлана Валентиновна,
учитель физической культуры**

д. Ахманово 2023 г.

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 9-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

1. 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;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять 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 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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. 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 нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене. Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

		<p>упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. <i>Висы и упоры (для мальчиков).</i> Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. <i>Висы и упоры (для девочек).</i> Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. <i>Опорный прыжок.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). <i>Акробатические упражнения.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i> Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Упражнение на брусьях.</i> Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3кг.). Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность</p>

		<p>разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p>

		Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общезначительная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкая атлетика	18
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	14
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	2
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	1
3.11	Туризм	1
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**Календарно-тематическое планирование курса
«Физическая культура» для 9 класса.**

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок;

№ п/п	Дата проведения по плану	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	1 нед.	Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Л/А Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при занятии легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
2	1 нед	Теоретические знания.	Контр. р.	История развития легкой атлетики. Специальные беговые	Овладение системой знаний по истории	Владение системой знаний о возрастных	Владение знаниями

		Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование).		упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Владение игрой в мини-футбол и комплексное развитие психомоторных способностей	развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническими действиями игры в футбол	особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры	об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3	2 нед	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Контр.	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x50 м. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Овладение игрой в мини-футбол, комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
4	2 нед	Метание мяча. Развитие выносливости, бег 1000 м.	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по выражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умениями выполнять метание мяча на дальность, бег.	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных

				Техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол, комплексное развитие психомоторных способностей	бега. Овладение техническими приемами игры в мини- футбол	Умение организовать учебную игру в мини-футбол	качеств. Владеть приёмами игры в мини-футбол
5	3 нед	Техника метания мяча на дальность. Круговые эстафеты. Развитие выносливости	Пр.	Специальные беговые и упражнения, упражнения для метания. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Круговая эстафета. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метания мяча с разбега, техника бега по выражу. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол, футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр	Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений для метания и спортивных игр
6	3 нед	Метание мяча с разбега на дальность- зачет.	Пр.	Иметь представление о темпе и скорости в легкоатлетических упражнениях. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Комплексное развитие психомоторных способностей	Понимание роли и скорости при выполнении физических упражнений. Овладение техникой метания мяча с разбега, бега в равномерном темпе. Овладение техникой выполнения и приемами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр	Формирование знаний об основных исторических фактах. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений, метаний и спортивных игр
7	4	Тестирование бега	К	Формирование у обучающихся	Понимание роли и	Умение	Знание основных

	нед	на 2000м и 3000м.		умений к осуществлению контрольных функций, разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000 и 3000м. Овладение игрой в мини-футбол.	значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в футбол	самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении упражнений, спортивных игр
8	4 нед	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», и «согнув ноги». Броски малого мяча на точность.	Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Повторение техники броска мяча в цель, повторение бросков в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение игрового задания с метанием малого мяча. Развитие выносливости бег в равномерном темпе до 15 мин.	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Умение применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и спортивных игр
9	5 нед	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости	Конт р.	Специальные упражнения для метания в движении. Прыжок в длину с разбега-на оценку. Самоконтроль при выполнении упражнений на выносливость бег 2000м. Спортивные игры: игра головой, использование корпуса, обыгрыш	Овладение техникой бега специальных упражнений. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости.	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и

				сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков	Овладение техническими действиями и приемами в футболе	футбол. Владение способами развития выносливости	доброжелательное отношение друг к другу во время игры
10	5 нед	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11	6 нед	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты.	Баскетбол Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Учебная игра в баскетбол	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
12	6 нед	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры.	Нов.	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в	Формировать коммуникативные компетентности во время игры.

				рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол	дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
13	7 нед	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры.	Нов.	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
14	7 нед	Техника штрафного броска. Освоение тактики игры.	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
15	8	Техника ведения	Пр.	Баскетбол. Техника ведения	Овладение	Умение находить	Формировать

	нед	мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры.		мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
16	8 нед	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
17	9 нед	Штрафной бросок на оценку. Жесты судьи в баскетболе.	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5,	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе,	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

				Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	понимание терминологии и жестов в баскетболе	физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
18	9 нед	Технические упражнения с мячом. Нападение быстрым прорывом.	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
19	10 нед	Технические упражнения с мячом в баскетболе.	Кон тр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание	Умение выделять основное звено изучаемого действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

				(тройка и малая, через» заслон», восьмерка). <i>Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях</i> 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра	терминологии и жесты в баскетболе	подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	
20	10 нед	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить	Закр .	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра и игровые задания	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
21	11 нед	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Висы и упоры	Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) – подъем с переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;	Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности

				переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление		ошибки при выполнении упражнений, применять упражнения на расслабление	
22	11 нед	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине (мальч.), на брусьях (дев.)	Кон тр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) – мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений
23	12 нед	Теоретические знания. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастических брусьях.	Пр.	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

				<p>мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Развитие координационных способностей</p>	комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24	12 нед	Акробатические упражнения, висы и упоры.	Кон тр.	<p>ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить).</p> <p>Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p>	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

				Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (оценить). Выполнение упражнений на расслабление		выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	
25	13 нед	Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанья по канату	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
26	13 нед	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Пр.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

		Упражнение на бревне и брусьях		<p>физическим развитием.</p> <p>Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату</p>	<p>новых двигательных действий по развитию физических качеств.</p> <p>Овладение комплексами адаптивной физической культуры.</p> <p>Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях</p>	<p>достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p>
27	14 нед	<p>Теоретические знания.</p> <p>Упражнения на бревне и брусьях.</p> <p>Лазанье по канату</p>	Пр.	<p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и</p>	<p>Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях.</p> <p>Выполнение различных прыжковых упражнений</p>		<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного</p>

				сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье по канату			отношения к собственным поступкам
28	14 нед	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить). Опорный прыжок	Контр.	ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Выполнение упражнений на расслабление	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях, овладение упражнениями на расслабление	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
29	15 нед	ОРУ с гантелями. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

				<p>раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз.</p> <p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки</p>	<p>направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>процессе развития физических качеств</p>	<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности</p>
30	15 нед	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок.	Закр .	<p>Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги(козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки</p>	<p>Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности</p>
31	16	Выполнение	Ком	Выполнение комплекса ВФСК	Повышение	Умение соотносить	Владение знаниями

	нед	комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Опорный прыжок на оценку.	пл.	ГТО IV ступени по гимнастике Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги(козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине	функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
32	16 нед	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки)	Контр	Строевые упражнения. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Тест на гибкость.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении защиты без оружия, развитии физических способностей. Знать роль защиты без оружия для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений
33	17 нед	Лыжная подготовка. Техника	Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации	Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту.	Формирование нравственных чувств и нравственного

		<p>безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к уроку и соревнованиям</p>		<p>новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Развитие выносливости</p>	<p>соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов</p>	<p>Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению</p>
34	17 нед	<p>Передвижение на лыжах Попеременным двухшажным , одновременным двухшажным ходами.</p>	Нов.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости</p>	<p>Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов</p>	<p>Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование осознанного и ответственного отношения к учению</p>
35	18 нед	<p>Техника одновременного одношажного хода. Спуски и подъёмы.</p>	Пр.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики</p>	<p>Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой</p>	<p>Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности</p>

				– 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости	конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию
36	18 нед	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	Пр.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х300 и 2х500м; девочки – 2х300 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию
37	19 нед	Техника конькового хода. Попеременный двухшажный ход – на оценку. Горная часть	ОС+ К	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500м; девочки – 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению
38	19 нед	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики 3км.;	Повышение функциональных возможностей в подготовке к	Умение контролировать скорость передвижения на	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование

		IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
39	20 нед	Техника перехода с попеременного хода на одновременные. Линейные эстафеты	Кон тр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м. Техника прохождения контруклона	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.
40	20 нед	Равномерное прохождение дистанции. Круговая эстафета. Горная часть	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м x 3 раза. Равномерное	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к

				прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м)	лыжным спортом по внешним признакам утомления	практических задач и игр	обучению и познанию
41	21 нед	Оценить технику конькового хода. Горная часть. Линейные эстафеты	Контр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
42	21 нед	Теоретические знания. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию
43	22 нед	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д). Оценить технику классических лыжных ходов в	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и

				облегчённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
44	22 нед	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
45	23 нед	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Горная часть	Закр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
46	23	Контрольный	Закр	Теоретические знания.	Овладение основами	Умение применять	Формирование

	нед	урок по лыжной подготовке. Эстафеты с преодолением препятствий	.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности
47	24 нед	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Передачи мяча.	В/Б Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
48	24 нед	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Закр .	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки,	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

				повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3	руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении	ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
49	25 нед	Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи	Закр .	Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности
50	25 нед	Правила соревнований в волейболе. Передача мяча сверху за голову.	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольными мячом в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

				сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	мячами. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол	со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
51	26 нед	Прямой нападающий удар, подачи. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
52	26 нед	Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи.	Нов.	Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и

				<p>при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите</p>	<p>нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите</p>	<p>упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
53 54	27 нед	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить.	Кон тр.	<p>Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить).</p> <p>Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите</p>	<p>Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и</p>	<p>Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное</p>

					соотносить с общепринятыми нормами и нормативами		отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
55	27 нед	Терминология и жесты судьи в волейболе. Технические приемы и тактические действия в игре	Кон тр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол
56	29 нед	Техника выполнения подач (оценить). Развитие физических качеств	Кон тр.	Разминка с набивными мячами; технические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Оценить технику подач. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами технических действий (подачи). Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности
57	30 нед	Прикладная физическая подготовка.	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий:	Овладение техникой выполнения различных	Умение анализировать собственное	Умение выполнять полосу препятствий из изученных

		Полоса препятствий.		1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в виси; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
58	30 нед	Прикладная физическая подготовка.	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах..	Овладение основами прикладной физической подготовки.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
59		Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Инструктаж по ТБ на л/атлетике		Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Инструктаж по ТБ на Л/атлетике.	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту,	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности

					Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	собственное мнение	
60		Прыжки в высоту с разбега.		Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп».	Владение техникой прыжка в высоту.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	
61	31 нед	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Метание мяча	Нов.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
62	31 нед	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 60м.	Кон тр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 100м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега

						комплекса ВФСК ГТО	
63	32 нед	Метание мяча. Эстафетный бег. Развитие физич еских качеств.	Кон тр.	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60 х 3. Эстафетный бег. 50х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности
64	32 нед	Кроссовая подготовка.. Высокий старт. Бег 800, 1000м.	Закр .	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Техника высокого старта. Техника бега по дистанции; Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м.	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете.	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
65	33 нед	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в	Нов.	Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых	Умение самостоятельно определять цели	Формирование ответственного отношения к учению,

		мини-футбол		в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	знаний (понятий, способов действий). Понимание роли и значения беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
66	33 нед	Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол	Нов.	Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Понимание роли и значения беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
67	34 нед	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по туризму.	Кон тр.	Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. 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 с изменением позиции игроков.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь

				Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота		игровой деятельности	правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
68	34 нед	Развитие выносливости. Эстафетный бег. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию.	Кон тр.	Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 60м Техника безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей

Ресурсное обеспечение

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.
6. Рабочая программа «Физическая культура» у УМК А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2016.
7. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2016.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.
9. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
10. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
11. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

