

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 28.08.2023 № 540

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____Л.Х. Гильманов Протокол от 28.08.2023 | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В.Крохалева 28.08.2023 | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 540 |
|---|---|---|

Рабочая программа
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для 9 класса
на 2023-2024 учебный год

*(Физическая культура. 9 класс. Примерные рабочие программы:
учебник для общеобразовательных организаций
/ В.И.Лях – М: Просвещение, 2017 г.)*

(9 класс – 34 учебных недель, 3 часа в неделю, 102 часа)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (основного) общего образования на базовом уровне; с рекомендациями примерной программы по физической культуре. Физическая культура. 9 класс. Примерные рабочие программы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях – М: Просвещение, 2017 г.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа в 9 классе рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Предлагаемое тематическое планирование предусматривает организацию процесса обучения в соответствии с примерным учебным планом, рекомендуемым программой общего образования.

Образовательная организация является Центром культурно-языковой адаптации детей – мигрантов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в

себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на

него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 КЛАСС

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------------|---|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 1.3 | <i>Спортивные игры:</i> | 36 |
| | • Баскетбол | 12 |
| | • Волейбол | 14 |
| | • Футбол | 10 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 1.6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| Всего | | 102 |

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и его мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной

подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Олимпийское образование. Игры Древней Олимпии. Олимпийский девиз, эмблема, флаг, огонь. Талисман Олимпийских Игр. Олимпийские награды. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. Цель Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Международный Олимпийский комитет (МОК). Президенты Международного олимпийского комитета в разные годы. Национальный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет в нашей стране. Паралимпийский спорт. Паралимпийские виды спорта. Чемпионы Паралимпийских Игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)

9 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное

нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

Футбол. Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча. Удар по мячу. Удар внутренней стороной стопы. Удар подъёмом. Удар по мячу головой. Остановка мяча. Отбор мяча подкатом. Удар средней и внутренней частью подъёма. Удар внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Чемпионы футбола. Тактика игры. Тактические схемы.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение техники строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

На освоение ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110см). Девочки: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле.

Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент). Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзына на хорей.

На овладение техникой бега. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег 1500м.

На овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Старты с различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых

упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения.

Описание тестов ГТО.

Бег на 30, 60, 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит

подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 9-Х КЛАССОВ

| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Планируемые УУД | | | Домашнее задание | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|---|---|---|--|---|--|
| | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | | |
| <i>Лёгкая атлетика (14 часов)</i> | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. | Инструктаж правил ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника высокого старта. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Техника бега. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры. | Владеет способностью преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Познавательные: уметь рассказать о требованиях, применяемых на уроках физической культуры. | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. | |
| 2 | Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты. | Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств | Коммуникативные: определяет цели, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания | Правила бега на короткие дистанции. | |
| 3 | <i>Контрольный тест – бег 30м.</i> Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. | На овладение техникой спринтерского бега - низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Линейные эстафеты. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки | Коммуникативные: контролирует и корректирует действия партнёра. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: устанавливает причинно-следственные связи на простом и сложном уровне. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Техника высокого и низкого старта. | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 4 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | История прыжка. Современный прыжок. ТБ на занятиях. Разминка. ОРУ. Имитация техники отталкивания и движений в полете. Фазы прыжка. Прыжок с выполнением движений в полете способом «согнув ноги» и приземление в положении шага. | Планирует содержание занятий, включает их в режим учебного дня и учебной недели | Коммуникативные: корректирует действия партнёра на основе совместно определенных критериев. Познавательные: доказывает, делает выводы, определяет понятия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Техника прыжка в длину с разбега. | |
| 5 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 30 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Коммуникативные: использует речевые средства для решения задач. Регулятивные: корректирует действие после его завершения на основе его оценки. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Фазы прыжка в длину с разбега. | |
| 6 | Контрольный тест – бег 1км. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 30 м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег из различных исходных – положений. Бег 4 минуты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Коммуникативные: использует речевые средства для решения задач. Регулятивные: корректирует действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Фазы прыжка в длину с разбега. | |
| 7 | Метание мяча на дальность. Подвижные игры с элементами метания. | Виды метания. Знакомство с техникой метания гранаты. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Региональный компонент в метании. | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | Коммуникативные: сообщают информацию в устной форме. Регулятивные: контролируют свою деятельность. Познавательные: выполняют метание мяча на дальность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| 8 | Метание мяча на дальность. | Виды метания. Знакомство с техникой метания гранаты. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Региональный компонент в метании. | Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий. | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. | Техника метания мяча на дальность. | |
| 9 | Контрольный тест – подтягивание в висе. Метание мяча на дальность. | Виды метания. Знакомство с техникой метания гранаты. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Региональный компонент в метании. | Оценивает текущее состояние организма | Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания. | Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. | |
| 10 | Бег на средние дистанции. | Бег 1000 м. Виды бега на средние дистанции. Техника выполнения беговых упражнений. Бег по дистанции, Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Техника бега на средние дистанции. | |
| 11 | Контрольный тест – сгибание и разгибание рук. Бег на средние дистанции. | Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Олимпийские игры Древней Греции. | Проявляет инициативу при организации совместных занятий физическими упражнениями. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач | Следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям. | Влияние физических упражнений на основные системы организма. | |
| 12 | Бег на длинные дистанции. | Техника выполнения беговых упражнений. Бег на дистанции. Характеристика особенностей выполнения бега. Техника высокого старта. Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений. | Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Показатели состояния здоровья. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/17 2 0 4 6 / |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|-------------------------------|---|
| 13 | Бег на длинные дистанции. | Техника выполнения беговых упражнений. Бег на дистанции. Характеристика особенностей выполнения бега. Техника высокого старта. Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. | Техника беговых упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/ |
| 14 | Контрольный тест – наклон вперед. Процесс бега. Физическое совершенствование. | Процесс бега. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Длина шага. Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | Коммуникативные: выражает свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: адекватно понимает оценку взрослого. | Успешно адаптируется к чужой культуре без отказа от своей собственной. | Физические качества человека. | |

Спортивная игры. Футбол (5 часов)

| | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--------------------------------|---|
| 1 (15) | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе. | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе. Удар средней и внутренней частью подъёма, Удар внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы. Удар пяткой, головой. | Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе. Познавательные: умеют рассказать о требованиях, применяемых на уроках физической культуры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Техника ударов мяча в футболе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/ |
| 2 (16) | Способы ударов по мячу в футболе. | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе. Удар средней и внутренней частью подъёма, Удар внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы. Удар пяткой, головой. | Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе. Познавательные: умеют рассказать о требованиях, применяемых на уроках физической культуры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | Техника ударов мяча в футболе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/ |
| 3 (17) | Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча. | Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время | Оценивает текущее | Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и | Активно включаться в общение и | Техника отбора и передачи мяча | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м. | состояние организма | цель в деятельности Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания. | и способы их устранения. | |
| 4 (18) | Контрольный тест – прыжок в длину с места. Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча. | Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м. | Оценивает текущее состояние организма | Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания. | Техника отбора и передачи мяча и способы их устранения. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/ |
| 5 (19) | Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча. | Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м. | Применяют упражнения в игровой деятельности. | Коммуникативные: управлять поведением партнера. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Значение игры футбол для развития человека. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/ |
| Спортивная игра. Баскетбол (5 часов) | | | | | | | |
| 1 (20) | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. | Основные приемы игры – техника выполнения ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность. | Проявлять качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Правила ТБ на уроках баскетбола. | |
| 2 (21) | Контрольный тест – подъём туловища. | Основные приемы игры – техника выполнения ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки | Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание | Техника ловли и передачи мяча. | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|--|--|
| | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. | плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | баскетболиста и перемещение в ней. | по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках | личностного смысла учения. | | |
| 3 (22) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Основные приемы игры. Техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | Использует технические приемы в игровой и деятельности | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видит ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Техника ведения мяча. | |
| 4 (23) | Техника выполнения ведения мяча. | Основные приемы игры. Техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: сравнивает объекты. | Контролирует направленность воздействия нагрузки на организм во время занятий. | Характерные ошибки в технике ведения мяча. | |
| 5 (24) | Бросок мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча. | Цель игры. Правила игры. Состав команды. Технические приемы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. | Знать, как выполнять ведение мяча. | Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Техника броска мяча. | |

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

| | | | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 1 (25) | Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатика. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Акробатика. <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, | Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся. | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | |
|---------------|---|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперёд. Кувырок вперёд. | строевые упражнения. | сохраняя заданную цель. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям | | | |
| 2 (26) | Контрольный тест – прыжок через скакалку. Строевые упражнения. Акробатика. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Акробатика. <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперёд. Кувырок вперёд. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Коммуникативные: осуществляет учебное сотрудничество с учителем и сверстниками на основе заданных правил взаимодействия. Регулятивные: может адекватно реагировать на трудности Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям | Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров в общении, их мотивов и чувств | Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | |
| 3 (27) | Акробатика. Висы и упоры. | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Акробатика. <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперёд. Кувырок вперёд. Висы и упоры. <i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд и сед ноги врозь. <i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Учитывает индивидуальные способности и способности товарища | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: осуществляет описание компонентов объекта; выделяет его существенные и несущественные признаки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Техника элементов акробатики. | |
| 4 (28) | Контрольный тест – бросок набивного мяча. Акробатика. Висы и упоры. | Акробатика. <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие | Знать технику выполнения акробатических элементов | Коммуникативные: оценивает действия партнёра на основе заданных критериев. Регулятивные: | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной | Прикладное значение гимнастики. | |

| | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | на одной. Выпад вперёд. Кувырок вперёд. Висы и упоры. <i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд и сед ноги врозь. <i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Олимпийские награды. | | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ. | отзывчивости, сочувствия другим людям | | |
| 5 (29) | Висы и упоры. Акробатика. | <i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд и сед ноги врозь. <i>Девочки:</i> вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек | Коммуникативные: оценивает действия партнёра на основе заданных критериев. Регулятивные: оценивает учебную работу. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках. | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Виды гимнастики. | |
| 6 (30) | Акробатика. Развитие силовых способностей. | Строевые перестроения. <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперёд и назад. Талисман олимпиады. | Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек | Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно определяет цель. | Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся. | Влияние упражнений на организм. | |
| 7 (31) | Оценить элементы акробатики. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. | Строевые упражнения. <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперёд и назад. Оценить технику длинного кувырка (м); кувырков вперёд и назад (д). | Проявляет инициативу при организации совместных занятий физическими упражнениями | Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: находить информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед. | Развитие ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Влияние физических упражнений на основные системы организма. | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 8 (32) | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями | Коммуникативные: выражает свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Влияет на других в плане выполнения правил и требований школьной жизни. | Слагаемые здорового образа жизни. | |
| 9 (33) | Лазание по канату. Развитие силовых способностей. | Лазание по канату. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения | Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с условиями. Регулятивные: формулировать познавательные цели. | Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нормах. | Физическое качество «Сила» | |
| 10 (34) | Оценить элементы акробатики. Физкультурно-спортивная деятельность. Лазание по канату. | Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Оценить акробатическую комбинацию. | Проявляет уважение к товарищам | Коммуникативные: определяет цели Регулятивные: самостоятельно определяет цель. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Придерживается здорового образа жизни. | Правила обучения двигательным действиям. | |
| 11 (35) | Опорный прыжок. Организация самостоятельных занятий. | Фазы опорного прыжка. <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату в два, три приёма. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. | Преодолеывает трудности, добросовестно выполняет учебные задания по технической и физической подготовке | Коммуникативные: выражать свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне | Выделяет свою национальную принадлежность, поддерживает позитивные традиции, проявляет заботу о членах семьи, товарищах | Основы обучения и двигательным действиям. | |
| 12 (36) | Оценить элементы акробатики. Опорный прыжок. | Фазы опорного прыжка. <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок | Расширение двигательного опыта за счет упражнений на | Коммуникативные: выражать свои мысли. Регулятивные: формулирует | Понимает чувства других людей и сопереживает | Техника опорного прыжка. | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|--|---|--|
| | | бокoм (конь в ширину, высота 110 см). | развитие основных физических качеств. | познавательные цели. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне | им, оказывает помощь. | | |
| 13 (37) | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. | <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок бокoм (конь в ширину, высота 110 см). | Знать технику выполнения опорного прыжка | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | Влияет на других в плане выполнения экологических норм. | Основные двигательные способности. | |
| 14 (38) | Оценить упражнения в равновесии. Развитие координационных движений. | Координация. Понятие ловкость. Растяжка. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: определяет главное и второстепенной | Умеет выстраивать межличностные отношения. | Виды гимнастики. | |
| 15 (39) | Развитие гибкости. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Оздоровительная деятельность. | Подбирает физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации | Коммуникативные: определяет способы взаимодействия; планирует общие способы работы. Регулятивные: выделяет и формулирует цели. Познавательные: выстраивает последовательность описываемых событий. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | |
| 16 (40) | Виды нарушений и коррекции осанки. Основные понятия физической культуры. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической | Подбирает комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки | Коммуникативные: содействует разрешению конфликтов Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | Значение упражнений гимнастики для сохранения правильной осанки | |

стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.

осуществляет описание компонентов объекта

Спортивная игра. Волейбол (8 часов)

| | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|
| 1 (41) | Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой | Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Техника перемещений в волейболе. |
| 2 (42) | Оценить технику элементов волейбола. Волейбол. Приём и передача мяча. Учебная игра. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Олимпийский девиз. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Коммуникативные: представляет конкретное содержание. Регулятивные: формулирует познавательные цели, сохранять заданную цель. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи | Техника приема и передачи мяча. |
| 3 (43) | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам. | Контролирует и анализирует эффективность занятий. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Познавательные: выделяет главную мысль | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Физическая культура и олимпийское движение в России. |
| 4 (44) | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Нижняя прямая подача мяча в данную часть площадки. Учебная игра. | Проводит занятия в качестве командира отделения | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии. | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--|------------------------------------|--|
| 5 (45) | Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра. | Контролирует и анализирует эффективность занятий. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Режим дня школьника. | |
| 6 (46) | <i>Оценить технику элементов волейбола.</i> Волейбол. Прямой нападающий удар. | Задачи игры волейбол. Виды нападающих ударов. Техника прямого нападающего удара. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий | Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | Техника прямого нападающего удара. | |
| 7 (47) | Техника защитных действий – индивидуальное блокирование в волейболе. | Защитные действия в волейболе. Что такое блокирование. Виды блокирования. Виды блокирование – двойное и тройное. | Контролирует и анализирует эффективность занятий. | Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. | Индивидуальное блокирование. | |
| 8 (48) | Техника защитных действий - групповое блокирование в волейболе. | Защитные действия в волейболе. Что такое блокирование. Виды блокирования. Виды блокирование – двойное и тройное. | Регулирует величину физической нагрузки | Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Знает и следует предписаниям той или иной социальной роли. | Групповое блокирование. | |

Знания о физической культуре (2 часа)

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|---|---|--|
| 1 (49) | Физическая культура человека. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Теория: температурный режим, одежда, обувь лыжника. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. | Владеет знаниями о температурном режиме и требованиями к одежде, обуви лыжника. | Коммуникативные: соблюдает режим учебной работы Регулятивные: следует установленным правилам Познавательные: осуществляет поиск необходимой информации. | Проявляет устойчивый познавательный интерес к предметам будущих профилей. | Требования к температурному режиму, одежде и обуви лыжника. | |
|-----------|---|---|---|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2 (50) | Контрольный тест – 6-ти минутный бег. Лыжные ходы. Виды лыжных стоек. | Теория: цель и задачи современного олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. | Коммуникативные: соблюдает режим учебной работы Регулятивные: следует установленным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности. | История появления лыж. Виды лыжных ходов. | |
|---------------|--|--|---|--|--|--|--|

Лыжная подготовка (16 часов)

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 1 (51) | Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные). | Инструктаж ТБ. Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции. | Регулирует физические нагрузки для занятий | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать цели. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии. | Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию. | Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. | |
| 2 (52) | Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные). | Инструктаж ТБ. Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции. | Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: находит необходимую информацию. | Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта. | Обморожение. Первые признаки. Первая помощь. | |
| 3 (53) | Оценить технику попеременного двухшажного хода. Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные). | Инструктаж ТБ. Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции. | Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие. | Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств. | Техника спуска с горы. | |
| 4 (54) | Виды смены ходов. Способы спуска с горы. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Способы спуска с горы. | Определяет индивидуальные режимы | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. | Владеет некоторыми приемами | Влияние ходьбы на лыжах на закаливание | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|---|--|
| | | Прохождение дистанции до 5 км. | физической нагрузки | Регулятивные: формулировать познавательные цели. | выхода из конфликта. | организма. | |
| 5 (55) | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. | Контролирует направленность воздействия на организм нагрузок | Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных | Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. | Техника перехода с одного хода на другой. | |
| 6 (56) | <i>Оценить технику перехода с попеременных ходов на одновременные.</i> Лыжные гонки. Правила соревнований. | Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Олимпийские чемпионы. | Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки | Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах. | Осознанно выбирает здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены. | Лыжные гонки. Правила соревнований. | |
| 7 (57) | Прохождение дистанции до 5 км. | Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Прохождение дистанции 2км. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Коммуникативные: управляет и контролирует время. Регулятивные: видит ошибку и исправляет ее по указанию взрослого. Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах. | Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. | Виды лыжных ходов, которые входят в программу по лыжной подготовке. | |
| 8 (58) | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Совершенствование лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. | Знает о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах. | Умеет выстраивать межличностные отношения. | Назовите известных вам выдающихся лыжников страны. | |
| 9 (59) | <i>Контрольный тест – лыжная гонка 2 км.</i> | Сдача контрольного норматива - лыжная гонка 2 км. Преодоление контруклона. | Знает о здоровом образе жизни, его связи с укреплением | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу. | Развитие самостоятельности и личной ответственности | Влияние физических упражнений на основные | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | Способы подъёма и спуска. Повороты на лыжах. | Поворот плугом. Цель олимпийского движения. Прохождение дистанции | здоровья и профилактикой вредных привычек | Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | за свои поступки. | системы организма. | |
| 10 (60) | Способы подъёма и спуска. Повороты на лыжах. | Игра: «Гонка с выбыванием». Преодоление контруклона. Поворот плугом. Цель олимпийского движения. Прохождение дистанции | Проявляет уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Развитие личной ответственности за свои поступки. | Способы подъёма и спуска. Повороты на лыжах. | |
| 11 (61) | Попеременный двухшажный ход. | История появления лыж. ТБ на лыжах. Экипировка лыжника. Значение занятий лыжами для закаливания организма. Попеременный двухшажный ход. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений. | Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств. | Попеременный двухшажный ход. | |
| 12 (62) | Техника выполнений спусков и торможений. | При спуске с горки применять спуск с поворотом. Спуск с поворотом. Использовать торможение плугом при прохождении дистанции. Использовать изученные ходы, повороты и торможение при прохождении дистанции. Международный олимпийский комитет. | Корректно объясняет и объективно оценивает технику их выполнения | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Техника выполнений спусков и торможений. | |
| 13 (63) | Оценить технику лыжных ходов. Техника выполнений спусков, подъёмов и торможений. | При спуске с горки применять спуск с поворотом. Спуск с поворотом. Использовать торможение плугом при прохождении дистанции. Использовать изученные ходы, повороты и торможение при прохождении дистанции. Международный олимпийский комитет. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе. Познавательные: выбирает эффективные | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Типичные ошибки при торможении плугом и способы их устранения. | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|
| | | | | способы решения задач. | | | |
| 14 (64) | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5 км. | Применять изученные ходы и повороты на дистанции. Спуск с поворотом. Прохождение дистанции 5 км. | Корректно объясняет и объективно оценивает технику их выполнения | Коммуникативные: использует речевые средства для решения различных коммуникативных задач Регулятивные: адекватно оценивает учебную работу. Познавательные: выбирает эффективный способ спусков и поворотов. | Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров в общении, их мотивов и чувств | Физическая культура и олимпийское движение в России. | |
| 15 (65) | Оценить технику торможения, спуска с поворотом. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. | Применять изученные ходы и повороты на дистанции. | Регулирует физические нагрузки для занятий. | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: выделять и формулировать познавательные цели. | Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического характера. | Физические качества человека. | |
| 16 (66) | Знания о физической культуре. Лыжная подготовка. | Применять изученные ходы и повороты на дистанции. Прохождение дистанции 5 км. | Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие. | Регулятивные: оценивает свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | История формирования физической культуры. | https://resh.edu.ru/subject/lessosn/3237/main/ |
| Спортивная игра. Баскетбол (7 часов) | | | | | | | |
| 1 (67) | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Взаимодействие с заслоном. | Взаимодействие с заслоном. Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2). Правила ТБ. Учебная игра. | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, соблюдают правила безопасности. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Правила игры баскетбол. | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--|---|--|
| 2 (68) | Тактика игры. Взаимодействие с заслоном. | Взаимодействие с заслоном. Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2). Правила ТБ. Учебная игра. | Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: корректирует действие после его завершения Познавательные: строит логическое рассуждение | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Взаимодействие с заслоном. | |
| 3 (69) | <i>Оценить технику элементов баскетбола.</i> Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Понятие защиты в баскетболе. Действия с мячом. Действия без мяча в защите. | Владеет умением использовать технические действия в формах игровой деятельности | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. | Групповые и командные действия в защите. | |
| 4 (70) | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Понятие защиты в баскетболе. Действия с мячом. Действия без мяча в защите. | Владеет умением использовать технические действия в формах игровой деятельности | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. Знает и следует предписаниям той или иной социальной роли. | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | |
| 5 (71) | Тактика игры. Командное нападение. | Индивидуальные тактические действия игроков. Вышагивание. Поворот. Скрестный шаг. Использование рывка. Заслон. Взаимодействие двух нападающих. Взаимодействия | Владеет умением использовать технические действия в формах игровой и деятельности | Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно | Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического | Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | | игроков в нападении. Взаимодействие двух игроков в защите. Тройка и малая восьмёрка. Учебная игра. | | определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами. | характера. | | |
| 6 (72) | Оценить технику элементов баскетбола. Тактика игры. Командное нападение. | Индивидуальные тактические действия игроков. Вышагивание. Поворот. Скрестный шаг. Использование рывка. Заслон. Взаимодействие двух нападающих. Взаимодействия игроков в нападении. Взаимодействие двух игроков в защите. Тройка и малая восьмёрка. Учебная игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: оценивает учебную работу на основе заданных критериев, Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии | Придерживается здорового образа жизни. Старается договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях. | Структура и виды уроков физической культуры | |
| 7 (73) | Тактика игры. Командное нападение. | Индивидуальные тактические действия игроков. Вышагивание. Поворот. Скрестный шаг. Использование рывка. Заслон. Взаимодействие двух нападающих. Взаимодействия игроков в нападении. Взаимодействие двух игроков в защите. Тройка и малая восьмёрка. Учебная игра. | Владеет умением использовать технические действия в формах игровой и деятельности | Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами. | Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического характера. | Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. | |
| Спортивная игра. Футбол (5 часов) | | | | | | | |
| 1 (74) | Футбол. Техника удара по мячу (средней и внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма) | Удар средней и внутренней частью подъёма. Удар внешней частью подъёма. | Овладевают основными приёмами игры в футбол, соблюдают правила безопасности. | Коммуникативные: корректирует действия партнёра на основе совместно определенных критериев. Познавательные: доказывает, делает выводы, определяет понятия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения. | Техника удара средней и внутренней частью подъёма. | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 2 (75) | Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой). | История футбола. Значение игры футбол для развития человека. Правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком, пяткой, головой. | Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему | Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Техника удара внутренней стороной стопы. | |
| 3 (76) | Оценить технику элементов футбола. Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой). | История футбола. Значение игры футбол для развития человека. Правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком, пяткой, головой. | Владеет умением использовать технические действия. | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. | Техника удара носком, головой. | |
| 4 (77) | Тактика игры футбол. Технические схемы. | Тактика игры футбол. Технические схемы. | Владеет основами технических действий, приёмами. | Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. | Активно включаться в общение со сверстниками. | Тактика игры футбол. | |
| 5 (78) | Тактика игры футбол. Технические схемы. | Тактика игры футбол. Технические схемы. | Владеет умением использовать технические действия. | Коммуникативные: сообщают информацию в устной форме. Регулятивные: контролируют свою деятельность. | Проявлять положительные качества личности. | Технические схемы. | |

Лёгкая атлетика (4 часа)

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 1 (79) | Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега | Инструктаж ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: | Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. | Техника прыжка в высоту с бокового разбега. | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | строит логическое рассуждение | | | |
| 2 (80) | Контрольный тест – подъём туловища. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега | Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийский комитет в нашей стране. | Контролирует и анализирует эффективность занятий | Коммуникативные: распределяет функции участников. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами. | Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. Влияет на других в плане выполнения экологических норм. | Типичные ошибки в прыжке в высоту и способы их устранения. | |
| 3 (81) | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега | Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Региональный компонент в прыжках. | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия | Твердо убежден в ценности здоровья. Осознанно выбирает здоровый образ жизни. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | |
| 4 (82) | Контрольный тест – прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. | Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | |
| Спортивная игра. Волейбол (6 часов) | | | | | | | |
| 1 (83) | Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». | Инструктаж ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Регулирует величину физической нагрузки в | Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Техника перемещений. | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | Стойки игрока. Перемещения в волейболе. | Ходьба, бег и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | форме. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных. | и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 2 (84) | Контрольный тест – сгибание и разгибание рук. Волейбол. Приём и передача мяча. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Олимпийский девиз. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Коммуникативные: представляет конкретное содержание. Регулятивные: формулирует познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выделяет главную мысль. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания | Техника приема и передачи мяча. | |
| 3 (85) | Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Учебная игра. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Контролирует и анализирует эффективность занятий, ведя дневник наблюдения. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выделяет главную мысль | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | Физическая культура и олимпийское движение в России. | |
| 4 (86) | Контрольный тест – прыжок в длину с места. Волейбол. Приём и передача мяча. Учебная игра. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Правила организации избранной игры. | |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--------------------------------------|---|
| 5 (87) | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра. | Проводит занятия в качестве командира отделения | основания и критерии Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии. | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. Знает и следует предписаниям той или иной социальной роли. | Нижняя прямая подача мяча. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/ |
| 6 (88) | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Ходьба обычная. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра. | Преодолеывает трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне | Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров. | Жесты спортивного судьи в волейболе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/ |

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2часа)

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 (89) | Виды нарушений и коррекция осанки. | Виды нарушений и коррекция осанки. Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Владеет умением выполнять комплексы ОРУ, корригирующих упражнений. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию. Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта. | Слагаемые здорового образа жизни. | |
| 2 (90) | Контрольный тест - наклон вперед. | Факторы, влияющие на формирование правильной осанки у школьников. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Контролирует направленность воздействия на организм во время занятий физическими упражнениями | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и | Признаки, характерные для правильной и неправильной осанки. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/ |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | Факторы, влияющие на формирование правильной осанки у школьников | | | строит логически обоснованные рассуждения. | сопереживания | | |
| Лёгкая атлетика (12 часов) | | | | | | | |
| 1 (91) | Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика». Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Проявляет положительные качества личности и управлять своими эмоциями в разных социальных ситуациях. | Техника безопасности при беге, прыжках, метании мяча. | |
| 2 (92) | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Спринтерский бег. | Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Характерные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. | |
| 3 (93) | Контрольный тест - подтягивание в висе.. Спринтерский бег. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Характерные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|---|--|
| | | | | рассуждения на простом и сложном уровне. | | | |
| 4 (94) | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Региональный компонент в прыжках в длину. | Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. | |
| 5 (95) | Метание мяча 150 гр. на дальность. | Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Метание тынзьяна на хорей. Региональный компонент в метании. Олимпийское образование. | Владеет основами технических действий | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: выполнять метание мяча на дальность. | Владеет несколькими способами решения учебной задачи. | Техника метания и характерные ошибки. | |
| 6 (96) | Метание мяча 150 гр. на дальность. | Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Региональный компонент в метании. | Владеет основами технических действий | Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне. | Старается договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях. | Техника метания мяча на дальность. | |
| 7 (97) | Контрольный тест – бег 30м. Процесс бега. Физическое совершенствование. | Старт и стартовый разгон Финиширование. Техника бега. Высокий старт. Низкий старт. | Владеет основами технических действий | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Проявлять трудолюбие и упорство. | Техника бега. Высокий старт. Низкий старт. | |
| 8 (98) | Эстафетный бег. | Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила | Расширение двигательного опыта за счёт | Коммуникативные: представляет содержание и сообщает | Проявлять положительные качества | Техника передачи | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|---|
| | | передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении. | различных упражнений. | его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность. | личности и управлять своими эмоциями. | эстафетной палочки. | |
| 9 (99) | Эстафетный бег. | Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении. | Расширение двигательного опыта за счёт различных упражнений. | Коммуникативные: представляет содержание и сообщает его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Техника передачи эстафетной палочки. | |
| 10 (100) | Контрольный тест – бег 1км. Техника длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Техника длительного бега. | https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3220/main/ |
| 11 (101) | Техника длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Значение выносливости для развития организма человека. | https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3220/main/ |
| 12 (102) | Техника длительного бега. Подвижные игры. | Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. | Владеет основами технических действий | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. | Значение занятий физической культуры для поддержания здоровья. | https://resh.edu.ru/subject/lesso_n/3220/ |

