

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Комитет по образованию Администрации Упоровского муниципального района
МАОУ Емуртлинская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 С.В. Киселева

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
29.08.2023 г. (Протокол №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Е.В. Глушкова

Приказ от 31.08.2023 г. №157



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

№	Тема урока	Кол- во час
Легкая атлетика (12ч)		
1	Инструктаж ТБ по Ф. К. и Л\А. Спринтерский бег. Эстафетный бег. <i>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).</i>	1
2	Правила исполыз л/а упр для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег 30 мв/с <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>	1
3	Терминология спринтерского бега. Скоростной бег. Эстафетный бег.	1
4	Физическое качество-быстрота. Челночный бег3*10 <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</i>	1
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат.	1
6	Терминология метания. Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель <i>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</i>	1
7	Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние	1
8	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча с/р на дальность. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1
9	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13ш Подбор разбега, отталкивание. Спец прыжковые упражнения	1
10	Правила выполнения домашних заданий по ф/к. Прыжки с/м-на результат. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега	1
12	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции. Бег 1500 м(д), 2000 м(ю) – на результат. <i>Спортивная подготовка.</i>	1
Кроссовая подготовка(5 ч)		
13	Инструктаж ТБ Равномерный бег(12мин). Преодоление гориз. препятствий.	1

	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	
14	Правила использования л/а упр для развития выносливости. Преодоление препятствий горизонтальных	1
15	История л/а. Преодоление вертикальных препятствий (8мин) <i>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.</i>	1
16	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий .	1
17	Бег по пересечённой местности(2/3км)	1
Спортивные игры (баскетбол) (6ч)		
18	ПравилаТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1
19	Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места	1
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2*2)	1
22	Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*3) <i>Закаливание организма.</i>	1
23	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
Гимнастика(12ч)		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Подъём переворотом (М) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)	1

25	Страховка. Подъём махом вперёд и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д) <i>Правила безопасности и гигиенические требования.</i>	1
26	Изложение взглядов и отношений к физ культуре, к её материальным и духовным ценностям Упражнения в вися, на г/стенке <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1
27	Составление простейших комбинаций в вися из 4 элементов Упр на г/стенке <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1
28	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка.	1
29	<i>История Олимпийских игр.</i> Комбинация из разученных элементов.	1
30	Опорный прыжок. <i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i> Опорный прыжок	1
31	<i>Способы регулирования физ нагрузок.</i> Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см.	1
32	<i>Правила соревнований.</i> Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Поднимание туловища- на результат	1
33	<i>Олимпийское движение.</i> Упражнения на снарядах Круговая тренировка.	1
34	Упражнения на снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки со скакалкой- а результат	1
35	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1
Спортивные игры (баскетбол) (5ч)		

36	Упражнения и игровые взаимодействия (4*4)	1
37	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением <i>Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1
38	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*2, 4*3)	1
39	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите « заслон» <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1
40	Взаимодействие трёх игроков в нападении	1
Лыжная подготовка(12ч)		
41	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:«Техника лыжных ходов». Работа рук при переходе с одновременного на попеременный двухшажный ход	1
42	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход	1
43	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	1
44	Элементы тактики лыжных гонок. Техника преодоления контуклонов. Соревнования на 1 км	1
45	Техника одновременного одношажного хода и попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 3 км <i>Допинг. Концепция честного спорта.</i>	1
46	Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 3 км.	1
47	Режим и питание лыжника Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на одновременные хода	1
48	Спуски. Прохождение дистанции <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	1
49	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон ».	1
50	Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота.	1

51	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1
52	Дистанция 2 км (д), 3км (м). Коньковый ход..	1
Спортивные игры (волейбол) (9ч)		
53	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. <i>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>	1
54	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
55	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</i>	1
56	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1
57	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Учебная игра <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1
59	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
60	Прием мяча снизу в группе. <i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i>	1
61	Комбинации из передвижений игрока Игра в нападение ч/з 4 зону	1
62	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат.	1
63	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Низкий старт 30м, бег с ускорением(70-80).	1
64	Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1
65	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1
66	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м <i>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</i>	1

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Содержание урока	Планируемые результаты обучения	Вид деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
						План	Факт	
Легкая атлетика (12ч)								
1	Инструктаж ТБ по Ф. К. и Л\А.Спринтерский бег. Эстафетный бег. <i>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).</i>	1	Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30м и бег с ускорением(70-80м). Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин	Знать технику безопасности при занятиях, уметь спринтерский бег	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
2	Правила исполъз л/а упр для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег 30 мв/с <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>	1	Теория:Правилаисполъз л/а упр для развития скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег с ускорением70-80м. Бег 30 м в/с - на результат. Упр на развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Равномерный бег 4мин	спринтерский бег, низкий и высокий старт, стартовый разгон				
3	Терминология спринтерского бега. Скоростной бег. Эстафетный бег.	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(до30м) Финиширование. Скоростной бег до 70 метров с передачей	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные			

			эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10. Подтягивание.	челночный бег	качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях			
4	Физическое качество-быстрота. Челночный бег3*10 <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</i>	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10- на результат. Равномерный бег 6мин	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой			
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат.	1	Правила соревнований в беге. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.Бег 60 метров – на результатСпец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Упр на развитие скоростных качеств Эстафеты	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
6	Терминология метания. Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель <i>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</i>	1	Терминология метания. ОРУ с т/мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.Метание мяча на дальность отскока от стены с/м, с 1-3ш; в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м(д)-18 м(ю) П/и «Попади в мяч» П/и «Кто дальше бросит» Равномерный бег 8мин	Техника безопасности во время метание, техника метание				
7	Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки(прикидка)	Техника безопасности во время метание, техника метание	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой			
8	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча с/р на	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного	Техника безопасности во время метание,				

	дальность. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>		мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бросок н/м(2/3кг) двумя руками из различных и.п. с/м, с2-4ш,, вперед-вверх. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин	техника метание				
9	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13ш Подбор разбега, отталкивание. Спец прыжковые упражнения	1	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Встречная эстафета	Техника прыжка в длину, правила безопасности прыжка в длину	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
10	Правила выполнения домашних заданий по ф/к. Прыжки с/м-на результат. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	Правила выполнения домашних заданий по ф/к.ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат Равномерный бег 10мин	Техника прыжка в длину, правила безопасности прыжка в длину	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш	1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ.	Техника прыжка в длину, правила	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижениях			

	разбега		Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Равномерный бег 11мин	безопасности прыжка в длину	человека			
12	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции. Бег 1500 м(д), 2000 м(ю) – на результат. Спортивная подготовка.	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием Бег 1500 м(д), 2000м(ю) – на результат. Спорт игра	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции.	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			Мальчики: «5» «4» «3» 9,30 9,00 9,20 девочки: «5» «4» «3» 7,30 8,00 9,00
Кроссовая подготовка(5 ч)								
13	Инструктаж ТБ Равномерный бег(12мин). Преодоление гориз. препятствий. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1	Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Равномерный бег(12мин).Бег по песку. Преодоление горизонтальных препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	Терминология кроссового бега	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения- -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
14	Правила использования л/а упр для развития выносливости. Преодоление препятствий горизонтальных	1	Правила использования л/а упр для развития выносливости. Бег с низкого старта в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (15мин)	Правила использования л/а упр для развития выносливости				
15	История л/а. Преодоление вертикальных препятствий (8мин) <i>Режим дня и его основное содержание. Закаливание</i>	1	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (18мин)Равномерный бег. Спортивная игра(футбол)	История отечественног о спорта	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность,			

	<i>организма.</i>				трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей			
16	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий .	1	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности.				
17	Бег по пересечённой местности(2/3км)	1	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км (ю)	Бег по пересечённой местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			Бег 3км М: 16,00-17,00-18,00 Бег 2км Д: 10,30-11,00-12,30
Спортивные игры (баскетбол) (бч)								
18	ПравилаТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	Правила безопасности, Приёмы передвижений и остановки	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения,			
19	Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места	1	Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра	Правила баскетбола.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на			
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1	Совершенствование физ способностей и их влияние на физ развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Штрафной бросок.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			

			Учебная игра					
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2*2)	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2*2)	Позиционное нападение и личная защита	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий			
22	Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*3) <i>Закаливание организма.</i>	1	Терминология баскетбола. . Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*3)	Позиционное нападение и личная защита	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях			
23	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра.	История баскетбола	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности			
Гимнастика(12ч)								
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Подъём переворотом (М) Вис прогнувшись	1	Инструктаж ТБ. ОРУ на месте, развитие силовых способностей. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге Подъём переворотом в упор махом и силой(М) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д). Подтягивания в висе. Упражнения на г/скамейке: расхождение вдвоём при встрече Эстафеты с обручем,	Техника безопасности. Висы и упоры Подъём переворотом	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах			

	на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)		мячом и скакалкой.		уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
25	<p>Страховка. Подъём махом вперёд и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д)</p> <p><i>Правила безопасности и гигиенические требования.</i></p>	1	<p>Страховка и помощь в во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ с г/ палкой.</p> <p>Подъём махом вперёд и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д)</p> <p>Подъём переворотом в упор махом и силой(М) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д).</p> <p>Упражнения на г/стенке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.</p>	Страховка и помощь во время занятий				
			<p>Страховка и помощь во время занятий</p>	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения				
26	<p>Изложение взглядов и отношений к физ культуре, к её материальным и духовным ценностям</p> <p>Упражнения в висе, на г/стенке</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i></p>	1	<p>Изложение взглядов и отношений к физ культуре, к её материальным и духовным ценностям</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ с г/ палкой. Подъём махом вперёд и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д)</p> <p>Подъём переворотом в упор махом и силой(М) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д).</p> <p>Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе.</p> <p>Упражнения на г/стенке</p>	Страховка и помощь во время занятий	<p>Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами</p> <p>-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы,</p>			
27	<p>Составление простейших комбинаций в висе из 4 элементов Упр на г/стенке</p>	1	<p>Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Составление простейших комбинаций в висе из 4 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых</p>	Страховка и помощь во время занятий	<p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и</p>			

	<i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>		и согнутых ног в висячем положении. Подтягивание в висячем положении. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.		толерантности			
28	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка.	1	Строевые упражнения ОРУ с г/палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висячем положении; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висячем положении - на результат	Страховка и помощь во время занятий	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
29	<i>История Олимпийских игр.</i> Комбинация из разученных элементов.	1	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов.	Страховка и помощь во время занятий	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
30	Опорный прыжок. <i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i> Опорный прыжок	1	Олимпийские принципы, традиции, правила, Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке Сгибание и разгибание рук в упоре.	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Опорный прыжок				

31	Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см.	1	ОРУ с обручем Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	Способы регулирования физ нагрузок	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях			
32	Правила соревнований. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Поднимание туловища- на результат	1	ОРУ с обручами Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка. Поднимание туловища	Способы регулирования физ нагрузок	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления			
33	Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка.	1	ОРУ с партнером. Круговая тренировка на г/снарядах. Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Переноска партнёра вдвоём на руках	Олимпийское движение	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность			
34	Упражнения на снарядах. Прикладные упражнения.	1	Упражнения с партнером Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям. Передвигаться с грузом на плечах.	Прикладные упражнения	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и			

	Прыжки со скакалкой- а результат		Прыжки со скакалкой. Эстафеты		доброжелательности, взаимопомощи и соперничества			
35	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Прикладные упражнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности			
Спортивные игры (баскетбол) (5ч)								
36	Упражнения и игровые взаимодействия (4*4)	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4*4)	Технические приёмы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
37	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением <i>Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4*4)	Технические приёмы				
38	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*2, 4*3)	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Штрафной бросок	Позиционное нападение и личная защита в игровых	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации			

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*2, 4*3) Учебная игра.		места занятий -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
39	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите « заслон» <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Взаимодействие двух игроков в нападении и защите « заслон» Учебная игра	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»				
40	Взаимодействие трёх игроков в нападении	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра	Технические приёмы				
Лыжная подготовка(12ч)								
41	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:«Техника лыжных ходов». Работа рук при переходе с одновременного на попеременный двухшажный ход	1	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Работа рук при переходе с одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот.	Техника лыжных ходов, техника безопасности	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
42	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Переход с одновременного	1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного двухшажного хода Переход с одновременного одношажного на	Одновременный двухшажный ход, одновременный	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека			

	одношажного на попеременный двухшажный ход		попеременный двушажный ход Прохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями	одношажный				
43	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажныйход.Где и зачем он может быть применён. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	помощь при обморожениях и травмах. четырёхшажны й ход	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения , -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия			
44	Элементы тактики лыжных гонок. Техника преодоления контуклонов. Соревнования на 1 км	1	Элементы тактики лыжных гонок. Закрепить попеременный четырёхшажный, переход с одного хода на другой. Техника преодоления контуклонов Соревнования на 1 км	Элементы тактики лыжных гонок				
45	Техника одновременного одношажного хода и попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 3 км <i>Допинг. Концепция честного спорта.</i>	1	Техника одновременного одношажного хода и попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 3 км	Элементы тактики лыжных гонок	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения			
46	Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 3 км.	1	Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 3 км. с 2-3 ускорениями	Одновременны й безшажный ход. Контруклоны	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей			
47	Режим и питание	1	Режим и питание лыжника	Техника ходов	Характеризовать явления,			

	лыжника Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на одновременные хода		Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на одновременные хода		давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой			
48	Спуски. Прохождение дистанции <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	1	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.		-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
49	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон».	1	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.«Биатлон».					
50	Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота.	1	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.	Техника ходов	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения			
51	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъемы. Эстафеты-игры.					
52	Дистанция 2 км (д), 3км (м). Коньковый ход..	1	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием»	Техника ходов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)			

					ситуациях и условия			
Спортивные игры (волейбол) (9ч)								
53	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. <i>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Техника безопасности	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия			
54	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Технические приёмы				
55	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</i>	1	Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Технические приёмы		Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
56	Физическая культура и её	1	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Стойки и	Терминология игры.				

	значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.					
57	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Стойки и передвижения в стойке Правила и организация игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Терминология игры. Правила и организация игры	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия			
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Учебная игра <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1	Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Терминология игры. Правила и организация игры				
59	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	Стойки и передвижения в стойке Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Терминология игры. Правила и организация игры	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия			

60	Прием мяча снизу в группе. <i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i>	1	Стойки и передвижения в стойке Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе Учебная игра.	Терминология игры. Правила и организация игры	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
61	Комбинации из передвижений игрока Игра в нападение ч/з 4 зону	1	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе Учебная игра. Игра в нападение ч/з 4 зону	Терминология игры. Правила и организация игры				

Легкая атлетика (5ч)

62	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат.	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену(2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Правила соревнований в беге. Бег на средние дистанции.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
63	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Низкий старт 30м, бег с ускорением(70-80).	1	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег (передача эст палочки) Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Челночный бег(3*10)	Спринтерский бег, эстафетный бег	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)			

					ситуациях и условиях			
64	Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	1	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег(круговая эстафета). Бег 30 м- на результат.	Спринтерский бег, эстафетный бег				
65	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м..	Правила соревнований в беге	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности			
66	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м <i>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</i>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.	Техника прыжка в высоту	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			