

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено
Директор МБОУ «Школа № 113»
И.А. Воронина
Приказ № 326 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

Предмет	<i>физическая культура</i>
Класс	<i>9а, 9б, 9в</i>
Учитель	<i>Лукашевич Василий Юрьевич</i>
Используемая литература	<i>Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"</i>

2022 – 2023 учебный год

Рассмотрено
на заседании методического объединения
(протокол № 1 от 29.08.2022 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению
на заседании Педагогического совета
(протокол № 1 от 30.08.2022 г.)

1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 9-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9-х классах рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю, 34 недели). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2022-2023 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 65 учебных часов в 9а, 9б и 9в классах. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"

2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;

– проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Легкая атлетика	27
3	Спортивные игры	18
4	Гимнастика с элементами Акробатики	17
5	Подвижные игры	
	33 недели	65

4. Календарно-тематическое планирование

№ урок а п/п	Тема урока	Количество о часов	Основной вид учебной деятельности	Отрабатываемые УУД	Дата проведения		
					9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	I четверть Легкая атлетика (16ч). Вводный урок. ТБ на уроках. Низкий старт, стартовый разгон.	1	ТБ на уроках по л/а. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2.09	2.09	2.09
2	Низкий старт, стартовый разгон.	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	5.09	5.09	7.09
3	Низкий старт,	1	Специальные	Регулятивные: формулировать и	9.09	9.09	9.09

	стартовый разгон.		беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.			
4	Бег на короткие дистанции – учёт.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 60м – учёт.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	12.09	12.09	14.09
5	Челночный бег (техника).	1	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Встречная эстафета». Подготовка к ГТО.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.	16.09	16.09	16.09
6	Челночный бег (техника).	1	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат			

			«Встречная эстафета». Подготовка к ГТО.	деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.			
7	Челночный бег - учёт.	1	Челночный бег - учёт.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.	19.09	19.09	21.09
8 9 10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей организма. Коммуникативные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.	23.09	23.09	23.09
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей	26.09	26.09	28.09

				<p>организма.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>			
10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Личностные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>	30.09	30.09	30.09
11	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега - учёт.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; адекватно принимать оценку взрослого.</p>	3.10	3.10	5.10
12	Метание гранаты	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и</p>	7.10	7.10	7.10

				<p>процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>			
13	Метание гранаты	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Обучение метанию гранаты с места.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в поле».</p> <p>Подготовка к ГТО</p>	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	10.10	10.10	12.10
14	Метание гранаты	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Обучение метанию гранаты с места.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в поле».</p> <p>Подготовка к ГТО</p>	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	14.10	14.10	14.10
15	Метание гранаты – учёт.	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Метание гранаты – учёт.</p>	<p>Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее</p>	17.10	17.10	19.10

				<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
16	Прыжок в длину с места – учёт.	1	<p>Построение. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – учёт.</p>	<p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	21.10	21.10	21.10
17	<p>Гимнастика с элементами акробатики (16ч)</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний.</p>	1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы, опорные прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком).</p>	<p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	24.10	24.10	26.10
18	Инструктаж по технике безопасности на	1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы,</p>	<p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>	28.10	28.10	28.10

	уроках. Основы знаний.		опорные прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком).	<p>ситуациях неуспеха.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>			
19	<p>II четверть</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).</p>	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).	<p>Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	7.11		9.11
20	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	<p>Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	11.11	11.11	11.11
21	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	<p>Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы</p>	14.11	14.11	16.11

				<p>достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>			
	<p>Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - зачёт.</p>	1	<p>Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - зачёт.</p>	<p>Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p>Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	18.11	18.11	18.11
23	<p>Строевые приемы.</p> <p>Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине.</p> <p>Толчком двух ног вис углом (д.).</p>	1	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Коммуникативные: характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Личностные: оценивать собственную</p>	21.11	21.11	23.11

				учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.			
24	Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Коммуникативные: характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Личностные: оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	25.11	25.11	25.11
25	Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Коммуникативные: характеризовать	28.11	28.11	30.11

			скамейке.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Личностные: оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.			
26	Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – учёт.	1	Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – учёт.	Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Коммуникативные: характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Личностные: оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	2.12		2.12
27	Акробатика.	1	ОРУ с гантелями.	Регулятивные: расширение двигательного	5.12	5.12	7.12

	Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Личностные: оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. Коммуникативные: оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.			
28	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	Регулятивные: расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Личностные: оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. Коммуникативные: оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.	9.12	9.12	9.12
29	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на	Регулятивные: расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Личностные: оценивать положительный эффект от совершенствования техники	12.12	12.12	14.12

			руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой. Коммуникативные: оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.			
30	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – учёт.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – учёт.	Личностные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья. Коммуникативные: выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	16.12		16.12
31	Опорный прыжок через коня боком.	1	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	19.12		21.12

32	Опорный прыжок через коня боком – учёт.	1	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня боком – учёт.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p>Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	23.12	23.12	23.12
33	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	26.12	26.12	28.12
34	III четверть Спортивные игры	1	ОРУ в движении, строевые упражнения.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	9.01	9.01	11.01

	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола.		Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
35	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	13.01	13.01	13.01
36	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	16.01	16.01	18.01

			<p>способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
37	Элементы баскетбола.	1	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в</p>	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	20.01	20.01	20.11

			<p>прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p>				
38	Элементы баскетбола.	1	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные</p>	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	23.01	23.01	25.01

			действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.				
39	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой рукой, бросок двумя руками от груди с 5м.	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	27.01	27.01	27.01
40	Элементы баскетбола.	1	ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой рукой, бросок двумя руками от груди с 5м.	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	3.02	3.02	1.02

41	Элементы баскетбола – зачёт.	1	Сочетание приемов ведения и броска - зачёт	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	6.02	6.02	3.02
42	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	1	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	10.02	10.02	8.02
43	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	1	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	13.02	13.02	10.02
44	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p>	17.02	17.02	15.02

			<p>мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>			
45	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	20.02	20.02	17.02
46	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	27.02	27.02	22.02

47	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	3.03	3.03	1.03
48	Элементы волейбола.	1	<p>Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных</p>	<p>Регулятивные: формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	6.03	6.03	3.03

			способностей.				
49	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	10.03	10.03	10.03
50	Элементы волейбола.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	13.03	13.03	15.03
IV четверть Лёгкая атлетика (12ч)							
51	Инструктаж по технике	1	Разминка в движении.	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	17.03	17.03	17.03

	безопасности. Челночный бег.		Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.»	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.			
52	Челночный бег.	1	Разминка в движении. Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.»	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	20.03	20.03	5.04
53	Челночный бег - учёт.	1	Разминка в движении. Челночный бег - учёт.	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	3.04	3.04	7.04

54	Прыжок в длину с места - учёт.	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места - учёт.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	7.04	7.04	12.04
55	Бег 60м с низкого старта.	1	Разминка в движении (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Техника низкого старта, стартовый разгон (30-40м), бег по дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.»	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	10.04	10.04	14.04
56	Бег 60м с низкого старта.	1	Разминка в движении (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Техника низкого старта, стартовый разгон (30-40м), бег по	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять</p>	14.04	14.04	19.04

			дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.»	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
57	Бег 60м с низкого старта - учёт.	1	Бег 60м с низкого старта - учёт.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	17.04	17.04	21.04

58	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	21.04	21.04	26.04
59	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	24.04	24.04	28.04
60	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 800 м в среднем темпе.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи</p>	28.04	28.04	3.05

				учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
61	Бег 1000м – учёт.	1	Бег 1000м – учёт.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	5.05	5.05	5.05
62	Метание гранаты.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	12.05	12.05	10.05
63	Метание гранаты.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты	15.05	15.05	12.05

				посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
64	Метание гранаты.	1	<p>Построение. ОРУ типа зарядка.</p> <p>Обучение метанию гранаты с места.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в поле».</p> <p>Подготовка к ГТО</p>	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	19.05	19.05	17.05
65	Метание гранаты - учёт.	1	Метание гранаты - учёт.	<p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	22.05	22.05	19.05

