

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 53
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 53
Протокол № _____
от « _____ » _____
20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____ от _____
Директор ГБОУ школы № 53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

для 9 классов

Учителя физической культуры:

Тучин Станислав Сергеевич

Клюхин Никита Андреевич

Денисова Наталья Николаевна

Бакулина Елена Викторовна

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 год

Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы, на основе которой разработана рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014).
Категория обучающихся	Учащиеся 8 А, 8 Б классов школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объем учебного времени	102 часа
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 № 53-од;
- Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся от 31.08.2022 № 58/2-од;
- Календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год от 30.08.2023 № 53-од;
- Авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели реализации рабочей программы

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приемупсихоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Основные задачи реализации рабочей программы

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплекс

Для реализации программы выбран учебник М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011., который входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию и обеспечивающий обучение курсу физической культуры, в соответствии с ФГОС.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение 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 логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать

выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- навыки смыслового чтения;
- 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 своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты

К концу обучения в 9 классе выпускник научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- выполнять прыжок в длину, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках.

Обучающийся 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Содержание курса.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по

баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. В разделе гимнастики связи с выходом из строя какого-либо снаряда прохождение раздела на этом снаряде заменяется другим видом гимнастики.

В случае возникновения проблем по усвоению одного из разделов основной программы из-за нехватки технического оснащения и занятий сдвоенными классами в одном спортивном зале количество часов этого раздела увеличивается за счет вариативной части программы.

В прохождении программы возможны коррективы из-за ухудшения погодных условий (дождь, низкая температура в зале).

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способности саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей

самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5 Основы безопасности жизнедеятельности

Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом. Понятия личной гигиены. Гигиена кожи и одежды . Гигиена питания и воды. Причины травматизма и пути их предотвращения . Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика . Травмы головы, позвоночника и спины . Здоровье человека. Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления . Физиологическое и психологическое развитие подростков. Употребление табака. Употребление алкоголя.

1.6. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.8. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки

Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Литература и средства обучения

Литературы для учителя:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС, 2004. - 174, [1] с. : ил. - (Библиотека учителя физической культуры).
2. Физическая культура : физкультурно-оздоровительная работа в школе : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 181, [1] с. : ил. - (Портфель учителя).
3. Физическая культура : безопасность уроков, соревнований и походов : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2003. - 95 с. : ил. ; - (Портфель учителя).
4. Физическая культура : упражнения и игры с мячами : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 129, [2] с. : ил. ; - (Портфель учителя).
5. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448с
6. Волейбол на уроках физической культуры. – 2-е изд./Беляев А.В. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 144с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
7. Волейбол./ Козырев Л.В – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168с, ил (Азбука спорта)
8. Атлетическая гимнастика/ Андреев В., Андреева Л. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 128с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
9. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры/ Муравьев В.А., Залетаев И. - М.: Физкультура и спорт, 2005 – 248с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)

Литература для учащихся:

10. М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011. Костикова Л.В. Баскетбол / Костикова Лидия Васильевна. - М.: ФиС, 2002. - 175 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.standart.edu.ru – Федеральный государственный стандарт
2. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. <http://ps.1september.ru/> - Газета "Первое сентября"

4. <http://zdd.1september.ru/>- Газета "Здоровые дети"
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"
6. <http://www.ict.edu.ru/> - Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"
7. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 8 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	М.Я. Вилинский, Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2	Экрано-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а

			также магнитофонных записей
3.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт- дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3	Сканер	Д	
3.4	Принтер лазерный	Д	
3.5	Копировальный аппарат	Д	
3.6	Цифровая видеокамера	Д	
3.7	Мультимедиапроектор	Д	
3.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4	Учебно-практическое оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9	Маты гимнастические	Г	
4.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12	Скакалка гимнастическая	К	
4.13	Палки гимнастические	К	
4.14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
4.15	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
4.18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и	Г	

	сеткой		
4.20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Мячи волейбольные	Г	
4.24	Табло перекидное	Д	
4.25	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27	Мячи футбольные	Г	
4.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
4.29	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
6.2	Площадка игровая волейбольная	Д	

1.

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 А КЛАСС

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
				Личные	Метапредметные УУД	Проедметные			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика (10 часов)										
Ходьба и бег (5 ч)	1	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Специальные беговые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		

	2	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Освоить специальные беговые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	3	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	4	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные –	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		

				ой скоростью	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач					
	5	Учётный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Освоить бег с ускорением	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	9.1 М- 9.3 -9.: 8.6- 8.9- 9.1. Д: 7	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)	6	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		

			качеств. История отечественного спорта		вопросы, обращаться за помощью						
	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1			
	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М: 420-400-380 Д: 380-360-340 Оценка техники метания мяча	Комплекс 1			
Бег на средней дистанции (2	9	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Овладеть техникой бега	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1			

часа)			выносливости		отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения					
	10	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М: 8.30-9.00-9.20 Д: 7.30-8.30-9.00	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 часов)										
Бег по пересеченной местности (10 ч)	11	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

			препятствий прыжком. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.		Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции						
12	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (13 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1				
13	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (14 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1				
14	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1				

			Спортивная игра. Развитие выносливости		К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию						
15	Соверш енствов ания	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Теку щий	Компл екс 1				
16	Соверш енствов ания	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Теку щий	Компл екс 1				
17	Соверш енствов ания	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь: бегать в равномерном	Теку щий	Компл екс 1				

			упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости		П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	темпе (20 мин)				
18	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
19	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1			

	20	Учетны й	Бег на результат (3000 м-м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	Овладе ть тех ник ой и тактик ой бе га. Осущест влять по мощь в судейств е соревн овани й	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16.0 017. 0018 .00 Д: 10.3 011. 3012 .30	Компл екс 1		
Гимнастика (18 часов)										
Висы. Строев ые упраж нения (6 ч)	21	Компле ксный	Инструктаж по Т.Б. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Корректир овка тех ники выпол нения упражнений. Индивидуал ьный подход	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Теку щий	Компл екс 3		
	22	Компле ксный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической	Корректир овка тех ники выпол нения упражнений. ий.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные –	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Теку щий	Компл екс 3		

			скамейке. Развитие силовых способностей.	Индивидуальный подход.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.					
23	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 3			
24	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Осваивать акробатические элементы в целом.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 3			

					решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
25	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Осваивать упражнения в висах и силовые упражнения	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 3			
26	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	М: 10-8-6 Д:16-12-8	Комплекс 3			

					числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.					
Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6 ч)	27	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать лазание по канату, упражнения на равновесие	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения, поставленной задачей и	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Текущий	Комплекс 3		
	28	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне. Подтягивания в висе в висе лежа	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Выполнять	Комплекс 3		

					цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		в			
29	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Текущий	Комплекс 3			
30	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Освоить опорный прыжок	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Текущий				

	31	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Текущий	Комплекс 3		
	32	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты..	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с предметом	Текущий	Комплекс 3		
Акробатика (6 ч)	33	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 3		

					сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.					
34	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 3			
35	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 3			

					<p>решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>					
36	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Осваивать акробатические элементы в комбинации	<p>Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 3			
37	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	Осваивать акробатические элементы в комбинации	<p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 3			
38	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок	Корректировка техники выполнения	<p>Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные –</p>	Уметь: выполнять комбинацию из	Оценка техники	Комплекс 3			

			назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	ия упражнений. Индивидуальный подход	ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	акробатических элементов	выполнения акробатических элементов			
Спортивные игры (45 часов)										
Волейбол (18 часов)	39	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
	40	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со процессом совместного освоения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Комплекс 2		

			удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		технических действий в/б	технические приемы				
41	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 2			
42	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий	Комплекс 2			

			подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			приемы				
43	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществлять судейство игры	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
44	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			

			нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач					
45	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 2			
46	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	текущий				

			зону. Развитие координационных способностей		во взаимодействии для решения коммуникативных задач						
47	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2				
48	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять типичные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценки	Комплекс 2				

			координационных способностей							
49	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять типичные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
50	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача 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 через 3-ю зону. Развитие	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			

			координационных способностей							
51	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача 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 через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способности и его результат с заданным эталоном с целью взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
52	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Осуществлять судейство игры. Выявлять и	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным		Комплекс 2			

			<p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>устранять индивидуальные ошибки в технике передач.</p>	<p>действия и его результат с заданным эталоном с целью К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	<p>м правилам; применять в игре технические приемы</p>				
53	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача 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 через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.</p>	<p>Р: оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>		Комплекс 2			

54	Совершения	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача 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 через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	Выявлять ошибки в	<p>П: осваивать двигательные технические действия игрока. М, П: осознание важности освоения технических игровых приемов. Л: формирование положительных качеств личности, умения управлять эмоциями.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 2		
55	Совершения	<p>Комбинации из передвижений игрока. Передача 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 через 4-ю зону. Развитие координационных</p>	<p>Описывать основные правила игры и судейства в волейбол</p>	<p>П: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. М, П: умение анализировать и давать объективную оценку выполнения технического приема игры. Л: формирование положительных качеств личности-доброжелательности</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 2		

			способностей								
	56	Совершенство вания	Комбинации из передвижений игрока. Передача 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 через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Осуществляют помощь в судействе соревнований по волейболу	П: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. М, П: умение анализировать и давать объективную оценку выполнения технических приемов игры. Л: формирование положительных качеств личности-доброжелательности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
Баскетбол (27 ч)	57	Изучение нового материала	Сочетание приемов 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. Инструктаж по ТБ.	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
	58	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Освоить технику ведения	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование –	Уметь: играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 2			

	59	Комплексный	приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	мяча	предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
	60	Комплексный	Сочетание приемов 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 (2х2). Учебная игра	Овладеть техническими действиями и	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
	61	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Овладеть техническими действиями и	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 2		
	62	Совершенствования	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	действиями и в б/б	П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	упрощенным правилам;				

			Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра		самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	применять в игре технические приемы				
	63	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Освоить приемы передвижения игрока	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
	64	Совершенствования	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра							
	65	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Овладеть техническими действиями	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 2		
	66	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.							

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра		К: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.	в игре технически е приемы				
67	Комплексный	Сочетание приемов 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 (3x3). Учебная игра	Описывать технику игровых приемов.	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
68	Совершенствования	Сочетание приемов 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 (4x4). Учебная игра	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
69	Совершенствования									
70	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и	Организовать	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс 2			

			остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	совместные занятия баскетболом со сверстниками.	П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
71	Комплексный	72	Сочетание приемов 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 (3x2, 4x3). Учебная игра	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный									
73	Комплексный	74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 2		
74	Комплексный									
75	Комплексный									

			игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			ть в игре технические приемы				
76	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
77	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2			
78	Комплексный									
79	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и	Организовать	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс 2			

	80	Комплексный	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	совместные занятия баскетболом со сверстниками	П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
	81	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
	82	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 2		
	83	Совершенствования								

			быстрым прорывом. Учебная игра			ть в игре технические приемы				
Легкая атлетика (11 ч)										
Прыжок в длину. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	84	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	85	Комплексный	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность в коридоре. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеет техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	86	Комплексный	Прыжок в длину. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Уметь: прыгать в длину; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
Спринтерский	87	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (до	Специальные	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;	Уметь: бегать с	Текущий	Комплекс 4		

бег. Эстафетный бег (5)			30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	беговые упражнения	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	низкого старта с максимальной скоростью (60 м)				
	88	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Освоить специальные беговые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	89	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	90	Комплексный	Низкий старт (до 30	Овладеть	Р: планирование – выбирать действия в	Уметь:	Текущий	Комплекс		

		ксный	м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	техников бега по прямой с максимальной скоростью	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	щий	екс 4		
	91	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Освоить бег с ускорением	Р:целеполагание –формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М:8.6-8.9-9.1 Д:9.1-9.3-9.7			
Бег на средни и дистанции (3 ч)	92	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Бег (2000 М-м.и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеет техникой бега	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		

	93	Комплексный	Бег (2000 М-м.и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеет техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
	94	Учетный	Бег (2000 М-м.и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеет техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М: 16.0 0 17.0 0 18.0 0 Д: 10.3 0 11.3 0 12.3 0	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (8 часов)										
Бег по пересеченной местности (8 ч)	95	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.	Овладеет техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

			Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции						
96	Совершенствования	в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4				
97	Совершенствования	в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4				
98	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4				

			Спортивная игра. Развитие выносливости		– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию					
99	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерно м темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4			
100	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерно м темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4			
101	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и	Уметь: бегать в равномерно м темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4			

			Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра. Развитие выносливости		технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции					
10 2	Совершенствования	Бег на 3000 м - м. и 2000 м - д.. Развитие выносливости	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерно м темпе (20 мин)	текущий	Комплекс 4			

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2С49019АF5В9В3178928F21В6775ВВВЕ