

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов №62 им. А.Я. Опарина» города Кирова

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
(ООП СОО)

**Рабочая программа  
по физической культуре  
9 класс  
на 2023-2024 учебный год  
(Приложение к «Основной общеобразовательной программе школы»)**

Киров, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В. А. (Стандарты второго поколения);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с УИОП № 62 им. А.Я. Опарина города Кирова;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Лях – М.:Просвещение ,2021

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с УИОП № 62 им. А.Я. Опарина города Кирова на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах предусмотрено: 5 класс – 68 часов (2 часа в неделю); 6 класс – 68 часов в год (2 часа в неделю); 7 класс – 68 часов в год (2 часа в неделю); 8 класс – 68 часов в год (2 часа в неделю); 9 класс - 68 часов в год (2 часа в неделю).

Для обучения используются следующие учебники: - Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского - М.: Просвещение, 2016. - Физическая культура. 8-9 классы.: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- 1) 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;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,
- 7) устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 8) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 9) смысловое чтение;

10) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

11) 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;

12) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

13) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения

образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или не успешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### Познавательные УУД

6. 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, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей

деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

## Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать

речевые средства;

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении

индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

"Готов к труду и обороне" (ГТО);

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

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, принесших славу российскому спорту;

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

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов

проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова, учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе.

Рабочая программа рассчитана на год-68 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего

образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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, физкульт-пауз, 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

1 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.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки:2 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

1 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

2 Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. 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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.**

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпийского движения.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							двигательные действия. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет.
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 60м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
				Развитие скоростных качеств.		общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности . Уметь самостоятельно определять цели своего обучения.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия. Знать основные исторические факты.
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование –			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового	Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	бег (1000м).			(1000м).		сберегающего поведения.	развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений.
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культур е других народов.	Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции. Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию.
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).			Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
9	ИОТ при			Стойки и передвижения	Изучают историю	Организовывать	Формировать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 1 мин.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 1 мин. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование -			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	наклон вперед стоя.			Тестирование - наклон вперед стоя			уровень физической подготовленности во время учебной игры.
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств.
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							игры.
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							деятельности.
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног.
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности.
18	Нападающий удар после передачи.			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в	Развивать самостоятельность и личную ответственность

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.			Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика».	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.			Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.
21	ИОТ при проведении занятий по			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики.	Самоопределение – начальные навыки адаптации	Организовывать самостоятельную деятельность с

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	гимнастике. Строевые упражнения.			движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	изменении ситуации поставленных задач. Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	учётom требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
22	Упражнения на перекладине.			Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика». Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
						достижении поставленных целей.	оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий.
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика». Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий.
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполнять упражнения на перекладине. Висы и упоры.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
25	Подтягивание в висе.			Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Вис лежа. Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
26	Опорный прыжок способом «согнув ноги» ( м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Прыжок способом «согнув ноги» ( м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
28	Строевые упражнения. Совершенствование			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с	Уметь демонстрировать выполнение	Формирование установки на безопасный,	Организовывать самостоятельную деятельность с

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	ие техники опорного прыжка.			мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	учётom требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий.
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь ( м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Кувырок назад, стойка ноги врозь ( м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка ( м.). Мост (д.)			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок ( м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					числа разученных упражнений.		осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок ( м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
32	Выполнение на оценку акробатических			Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок ( м.). Мост и поворот в упор на	Расширение двигательного опыта за счет	Смыслообразование – самооценка на основе критериев	Видеть красоту движений, выделять и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	элементов.			одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	успешной учебной деятельности.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствуют технику попеременного двухшажного хода.			Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь.
34	Совершенствуют технику одновременного одношажного хода.			Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
				2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	самостоятельно.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель.
35	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным ходом.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременно безшажным ходом.
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					возможностей организма.		уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
				выносливости.			коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Устанавливать рабочие отношения, оказывать содействие сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							упражнения на склоне.
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне.
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.
44	Совершенствование техники			Коньковый ход. Прохождение дистанции	Описывают технику	Развитие навыков сотрудничества со	Добывать необходимую

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	конькового хода.			4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Повторить передачи мяча ,повороты на месте ,броски в кольцо после ведения.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствован ие физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
46	Бросок мяча.			Бросок двумя руками от головы с места. Совершенствовать технику броска в кольцо, в прыжке, со среднего расстояния из – под щита. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
				координационных способностей.	ошибки.		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
47	Технические приемы с мячом.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
48	Личная защита. Учебная игра.			Личная защита. Действиям двух нападающих против защитника. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренный Всероссийским	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
				<p>физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (прыжок в длину с места).</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>			<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
49	<p>Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением на месте.</p> <p>Действиям двух нападающих против защитника.</p> <p><i>4.Повторить правила баскетбола.</i></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя). Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>
50	<p>Сочетание приемов ведения и передач мяча с</p>			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p>	<p>Овладение основами технических</p>	<p>Развитие этических качеств, доброжелательности</p>	<p>Управлять эмоциями при общении со</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
51	Техника действий в нападении: действия нападающего против нескольких защитников.			Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Совершенствовать технику броска в кольцо. Учить действиям нападающего против нескольких защитников Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
						ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
52	Зонная система защиты.			Общеразвивающие упражнения с мячом. Зонная система защиты. Организация судейства. Учебная игра. Заполнение протокола.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствовани е физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
53	Быстрый прорыв.			Общеразвивающие упражнения со скамейкой. Силовые упражнения. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении Организация судейства. Учебная игра. Заполнение протокола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь заполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					протокол.	нормах.	сдержанность, рассудительность.
54	Тактика игры. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.			Общеразвивающие упражнения. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Организация судейства. Учебная игра. Заполнение протокола.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
55	Тактика игры. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
						личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
56	Тактика игры. Позиционное нападение со сменой места.			Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
57	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-</i>	Планировать собственную деятельность, технически правильно

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	11-13 беговых шагов. Отталкивание.			использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	<i>этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.	выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег.
58	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием».
59	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
							улучшения.
60	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
61	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					физических качеств.	сберегающего поведения.	сдержанность.
62	Оценка техники метания мяча (150 г), на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (2000м/3000м).			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.
63	История развития футбола. Передвижения, повороты, остановки.			Правила спортивных соревнований. Инструктаж по футболу. СУ, ОРУ с мячом, специально-беговые упражнения. Движение с мячом. Остановка мяча внутренней частью стопы. Передача мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Знать историю развития футбола.
64	Передачи мяча. Подготовка и выполнение			СУ, ОРУ с мячом, специально-беговые упражнения.	Овладеть основами технических	Уметь выполнять игровые действия в спортивных играх;	Формировать коммуникативные компетентности во

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
	нормативов ВФСКГТО.			2 Движение с мячом. Остановка мяча. Передача мяча.	действий в футболе.	уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов.	время игры.
65	Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.			СУ, ОРУ с мячом, специально-беговые упражнения. Совершенствовать обыгрыш сближающихся противников. Учить финты. Учебная игра. Действия в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Знать историю развития плавания. Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе.	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе.	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
66	Передачи мяча.			СУ, ОРУ с мячом, специально-беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча.	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах	Уметь выполнять игровые действия в футболе.	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
					футболе.		
67	Тактика игры. Спорт и спортивная подготовка.			СУ, ОРУ с мячом, специально-беговые упражнения. Совершенствовать обыгрыш сближающихся противников. Учить финты. Учебная игра. Действия в нападении и защите.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств.	Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО.
68	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Развитие физических качеств. Футбол.			Развитие физических качеств через игры и эстафеты. Футбол.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях.	Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности.	Уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы.

