


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бухарайская основная общеобразовательная школа»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»

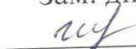
Руководитель ШМО

 Ильницкий В.А.

Протокол № 1 от 26.08.2022

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 Л.Р. Шигабетдинова

«29» августа 2022



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бухарайская ООШ»

 Р.А. Николаев

31 августа 2022

Рабочая программа  
по физкультуре  
для 9 класса  
учителя физкультуры  
первой квалификационной категории  
Николаева Руслана Александровича

2022

## Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. 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.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем</p>

	<p>действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>● руководствоваться правилами оказания первой помощи при</li> </ul>		<p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p><b>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</b></p>	<p>на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу,</p>
--	---	--	---	--

	<p>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;</p>			<p>готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к</p>
--	--	--	--	---

				занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>о <i>пределять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>в <i>ести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</li> <li>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.</li> <li>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</li> </ol> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</li> <li>Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> </ol> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать</li> </ol>	<p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного</p>

	<p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических</li> </ul>	<p><i>функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного</i></li> </ul>	<p>индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	---	---	---

	качеств.	комплекса «Готов к труду и обороне»;		
<b>Физическое совершенствование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>выполнять тестовые нормативы Всероссийского</li> </ul>	<b>Регулятивные УУД:</b> 1. 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. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.	1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни

	<p>стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>в выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>и проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> </ul>	<p>логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. 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.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;</p>
--	--	---	---	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе</li> </ul>			<p>интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	---	--	--	--

	прохождения тренировочных дистанций;			
--	--	--	--	--

### Содержание учебного предмета 9 кл

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <p><i>Олимпийское движение в России.</i></p> <p><i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	<p><b>1</b></p> <p>1</p>
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>	<p>в процессе занятий</p>
	<p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	
	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p>	<p>в процессе занятий</p>
	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p>	
	<p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p>	
	<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени</p>	<p>в процессе занятий</p>

	<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>	в процессе занятий
<p><b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b></p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>	1
	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>	1

	-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"	в процессе занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВА НИЕ</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>100</b>
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	2 1
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>98</b>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10	
<u>Организуемые команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».		
Передвижение в колонне с изменением длины шага.		
<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> <i>Мальчики:</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.		
<i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат		
Акробатические комбинации		

<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>	
<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p>	
<p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>	
<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p>	
<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики</p>	

<b><i>Спортивные игры</i></b>	38
<u><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></u>	<u>16</u>
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	
Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
Нападение быстрым прорывом (2:1)	
Взаимодействие  двух игроков в на-  падении и защите  через «заслон».  Личная защита в игровых взаимодействиях	
Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола	

<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i></p> <p>Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</p>	<u>16</u>
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку</p>	
<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</p>	
<p>Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;</p>	
<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>	
<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>	
<p>Правила игры в волейбол. Жесты судей. игра по упрощенным правилам волейбола</p>	
<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>	<u>6</u>
<p>Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении</p>	



Остановка мяча бедром на месте	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника	
Выполнение штрафного удара	
Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
<b><i>Национальные виды спорта</i></b>	<b><i>4</i></b>
<u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u>	<u><b><i>4</i></b></u>
Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка	
Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо	
Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру	
Осаливание (бросок мяча в соперника): броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням	

Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой	
Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам	
<b>Плавание</b> Ныряние ногами и головой	6
Специальные плавательные упражнения для изучения брасса	
Упражнения по совершенствованию техники движений туловища	
Правила соревнований и определение победителя	
<b>Элементы единоборств</b> Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. <u>Борьба в стойке. Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху.	3
<b>Легкая атлетика</b> <u>Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции:</u> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; <u>Бег на средние дистанции:</u>	22

<p>бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий;</p> <p><i>Кроссовая подготовка:</i></p> <p>Бег 1500 м;</p> <p>Бег 2000 м (б/у)</p>	
<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	
<p><u>Метание малого мяча:</u> <u>Метание малого мяча:</u></p> <p>метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов;</p> <p>метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м;</p> <p>метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>	
<p><b><i>Лыжные гонки</i></b></p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p>	18

	<p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u></p> <p>подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин</p>	
	<p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b></p> <p><b><i>Прикладная физическая подготовка:</i></b> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>в процессе занятий</p>
	<p><b><i>Общefизическая подготовка</i></b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p><b><i>Специальная физическая подготовка</i></b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	



## Календарно-тематическое планирование 9 класс (ФГОС)

УМК (А.П. Матвеев, Физическая культура, 8-9 класс., М.: Просвещение, 2017),(3 часа в неделю,102 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b>					
1	<b><u>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</u></b> Физическая культура в современном обществе. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и проведение в режиме учебного дня. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой; причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	03.09		Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>					
2	<b><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний: Спортивное направление как, направление связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</u></b>	1	05.09		Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта с последующим ускорением. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура</u>	1	06.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	<u>как область знаний: Физическая подготовка, как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения</u>				освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	<u>Легкая атлетика. Техника скоростного бега по дистанции. Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u>	1	10.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля
5	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени</u>	1	12.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени
6	<u>Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	13.09		Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<u>Легкая атлетика. Техника разбега в метаниях, броска, торможения после броска. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей</u>	1	17.09		Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения

					для развития скоростно-силовых способностей
8	<u>Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (2 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в метании малого мяча.</u>	1	19.09		Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	20.09		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»</u>	1	24.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 20 мин. <b>Общефизическая подготовка:</b> упражнения на развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях</u>	1	26.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Виды физической подготовки.</i></u>	1	27.09		Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасности. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста
13	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у). <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий</i></u>	1	1.10		Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь



	<i>оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</i>				
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>					
14	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</i>	1	03.10		Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости
15	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  <u>Девочки:</u> кувырок назад в полушпагат  <u>Акробатические комбинации акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации:.. <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i>	1	04.10		Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки
16	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).Техника поворотов на носках (девушки) <u>Подводящие упражнения.Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</i> <b>Физическая культура как</b>	1	8.10		Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической

	<b>область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i>				подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО»
17	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь.  <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</u>	1	10.10		Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений
18	<u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – <u>комбинации из ранее изученных элементов.</u> Упражнения с гимнастической скакалкой	1	11.10		Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
19	<u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки:</u> <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).  <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). <u>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний:</u> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</i>	1	15.10		Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости
20	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> (на разновысоких девочки) махом	1	17.10		Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и

	<p>одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</p>				<p>соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p>
21	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций</p> <p><b><u>Прикладная физическая подготовка:</u></b> полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения</p>	1	18.10		<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей</p>
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики; <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	1	22.10		<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Четко выполняют строевые приемы</p>
23	<p>Гимнастика с основами акробатики. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение.</u> Упражнения с гантелями (мальчики). <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</p>	1	24.10		<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности</p>
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</i></b>					
24	<p><b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u></b> <b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u></b></p>	1	25.10		<p>Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты</p>

	измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)				измерений
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 14 часов</b>					
25	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: <u>Передвижение: ходьба, бег и выполнение заданий. Прием и передача мяча двумя руками. Правила игры в волейбол</u></b> <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u></b>	1	7.11		Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед.</u>	1	8.11		Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</u>	1	12.11		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке.</u>	1	14.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

					безопасности.
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	15.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	19.11		Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	21.11		Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	22.11		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки; Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола</u>	1	22.11		Описывают технику прямой нижней подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-</u>	1	26.11		Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и

	6 м от сетки; <u>Правила самоконтроля.</u>				выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1	28.11		Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. <u>Тактика свободного нападения.</u> <u>Правила игры в волейбол.</u>	1	29.11		Демонстрируют технику прямого нападающего удара в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	3.12		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. <u>Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	05.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

**Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон (5 часов)**

39	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</b> Стойки игрока. Изучение техники выполнения ударов снизу Правила игры в бадминтон. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (бадминтон)</b>	1	06.12		Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
40	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Изучение техники выполнения ударов слева. <u>Парные упражнения с двумя воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями».	1	10.12		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в бадминтоне.
41	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Изучение техники выполнения ударов открытой стороной. Отработка техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.	1	12.12		Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях бадминтоном.
42	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой. <u>Парные игровые упражнения.</u>	1	13.12		Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей
43	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> <u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры в парах.	1	17.12		Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3 часа)</b>						
44	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</b>	1	19.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	
45	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног.</u> Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений.	1	20.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</b>	1	24.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b>						
47	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.</b>	1	26.12		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют	



	<u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности				правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
48	<u>Лыжные гонки.:</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, <u>скольжение без палок.</u> Подвижная игра «Пустое место» <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>	1	27.12		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
49	<u>Лыжные гонки.</u> Одновременный одношажный ход; , <u>работа рук.</u> Прохождение дистанции 4 км	1	9.01		Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
50	<u>Лыжная подготовка.</u> Передвижения на лыжах разными способами. <u>Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств	1	10.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
51	<u>Лыжные гонки.</u> Передвижения на лыжах разными способами: <u>Одновременный двухшажный ход.</u> Встречная эстафета без палок	1	14.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
52	<u>Лыжные гонки.</u> Передвижения на лыжах с чередованием ходов. <u>Прохождение дистанции 2 км.</u> Подвижная игра «За мной»	1	16.01		Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

					сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
53	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км</u>	1	17.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км</u>	1	21.01		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u>	1	23.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха
56	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 2-3 км</u>	1	24.01		Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.

57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке.</u> Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	28.01		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными</u> элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	30.01		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
59	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными</u> <u>способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие</u> выносливости 3 км	1	31.01		Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
60	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u> Перелезание на лыжах через препятствия	1	04.02		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха
61	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u> <u>Торможение «упором» (полуплугом).</u> Спуски в тройках. <u>Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	06.02		Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
62	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором.</u> Лыжная эстафета.	1	7.02		Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации

					активного отдыха.
63	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	11.02		Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км</u>	1	13.02		Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>					
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	14.02		Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	18.02		Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов</b>					
67	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура</b>	1	20.02		Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности

	<b>как область знаний:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</i>				
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	21.02		Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
69	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. <b>Физическая культура как область знаний.</b> Спортивная подготовка, как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена.	1	25.02		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола	1	27.02		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	28.02		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Эстафета с элементами баскетбола.	1	04.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Игра по правилам мини-баскетбола	1	06.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	7.03		Осваивают технику броска мяча одной рукой и двумя руками после ведения мяча и после ловли. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ведение мяча с изменением направления движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	11.03		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1	13.03		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Комбинация из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	14.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	18.03		Описывают технику вырывания и выбивания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

**Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и**

<b>приемы игры в гандболе (4 часа)</b>					
79	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол: Ведение мяча в движении. Передача мяча. Правила игры в гандбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (гандбол)</b></b>	1	20.03		Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Взаимодействие 2-ух, 3-ех игроков. Блокирование и выбивание мяча.</u>	1	21.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Командные действия в защите. Игра вратаря. Игровая пратика.</u>	1	3.04		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Передача мяча в различных вариантах. Техника штрафного броска.</u>	1	4.04		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в гандболе. Понимают и выполняют тактические действия.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов</b>					
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</b></u>	1	8.04		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.

84	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении	1	10.04		Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	11.04		Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Удары по воротам</u> указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	15.04		Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар.</u> Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	17.04		Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	18.04		Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов</b>					
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование.	1	22.04		Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых



	<u>Челночный бег 3x10 м</u>				упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
90	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.</u>	1	24.04		Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	25.04		Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	1	19.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</b></u>	1	2.05		Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u>	1	6.05		Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
95	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у). <b>Физическая культура как область знаний: <u>Адаптивная</u></b></u>	1	8.05		Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со

	<i>физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями.</i>				сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов</b>					
96	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта.</b> Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. <u>Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>	1	13.05		Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
97	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. <u>Способы держания биты (хват).</u> Правила игры в «Лапту». <b>Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</b>	1	15.05		Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности
98	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	16.05		Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильные решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах
99	<u>Лапта.</u> Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	20.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
<b>Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа</b>					
100	Правила техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку. <b>Физическая культура как область знаний: <u>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после умственной и физической работы.</u></b>	1	22.05		Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
10	<u>Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него.	1	23.05		Моделируют технику выполнения приемов

1	Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:самозащита без оружия.</u>				действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10 2	<u>Защита от нападения лежа на спине.</u> Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защита от него. Борьба в стойке.	1	23.05		Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности