МАОУ "СОШ №2"
Подписан цифровой подписью: МАОУ "СОШ №2"
DN: CN="МАОУ ""СОШ №2""", E=zgo-sch2@obl72.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2023.10.02 08:39:49 +05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ЗАВОДОУКОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» (МАОУ «СОШ№2»)

МАОУ "СОШ №2"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры

Захаров А.В.

Протокол №1
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

Нагапетян О.Н.

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №2»

приказ № 392-О

от "31" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 1 год (9 класс)
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Палкин А.И.
учитель физической культуры

Заводоуковск - 2023

Пояснительная записка к рабочей программе в 9 классах по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Минобрнауки России приказ от 31.05.2021 г. № 287;

об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и внесение в них изменения, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации.

2. Авторской программы «Комплексная программа воспитания учащихся 8-9 классов» В.И. Ляха. Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

3. Примерной программы по учебным предметам (8-9 классы М.«Просвещение»2010 г.).

Программа рассчитана из расчёта 2 часа в неделю, всего 68 часов в году (согласно учебному плану СОШ№2).

Цели предмета:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи предмета:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее

многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- планировать самостоятельные занятия, дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом и физической подготовленностью;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты
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:

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

Содержание учебного предмета «физическая культура».

Включает в себя разделы:

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

Занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присед мост с положения лежа стойка на лопатках скат в перед встать переворот боком. 2)

кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок в перед ноги врозь наклон вперед мост с положения лежа , стойка на лопатках скат вперед в группировке встать прыжком в верх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перевороты, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 5кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. Волейбол: прием передача мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.

В течение года планируется 16 зачетов, оценивание учащихся проходит с помощью таблицы нормативов ГТО.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует последовательность учебного материала с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня физической подготовленности, межпредметных и внутрипредметных связей.

Основные формы и методы обучения.

Для использования на уроке планируются различные методы обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

При разработке рабочей программы учитывалась необходимость работы с одаренными детьми, что позволяет сохранить высокую мотивацию обучающихся. Одаренным обучающимся предлагается работа с освоением более сложных элементов, оказание помощи детям с ослабленным здоровьем, и с низким уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся отнесенные к специальной группе здоровья, работают с теоретическими основами знаний, а также под особым наблюдением учителя вместе с классом могут посещать и практические занятия.

Содержание курса	**Тематическое планирование**	**Характеристика деятельности учащихся**
	Легкая атлетика (20ч.)	
Беговые упражнения с высоким поднимаем бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой, прыжки с ноги наногу. Метание: малого мяча на дальность	Беговая подготовка Прыжковая подготовка. Метание малого мяча	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки

		в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимовоздействию в парах и группах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
Спортивные игры (22ч.)		
На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину, игра. Волейбол: прием передача мяча сверху снизу; подача мяча; прием подач; игра в волейбол. Гандбол: передвижение с мячом, атакующий бросок по воротам, действия защитников, действия вратаря	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия спортивных игр. Осваивать технические действия спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастика с элементами акробатики (12)		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроение. Акробатические	Строевые приемы; На месте и в движении	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».

упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; переворот боком; гимнастический мост.	Акробатика.	Описывать технику акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Лыжная подготовка (12 часов)		
Техника: классических ходов Правила передвижения по лыжне Скользящий шаг	Работа на выносливость.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Описывать технику передвижения. Осваивать технику передвижения.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Лёгкая атлетика (10 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с комплексом ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
2	Совершенствование спринтерского бега.(бег 60 м., 100 м.)	1		
3	Контроль двигательного действия 60м. (Норматив ГТО)	1		
4	Совершенствование техники прыжка в длину способом "прогнувшись".	1		
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы"	1		
6	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
7	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега, на дальность.	1		
8	Метания малого мяча с разбега, на дальность. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
9	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		
10	Развитие общей выносливости, равномерный бег 2000 м.	1		
Подвижные и спортивные игры. Волейбол (12 часов)				
11	Техника безопасности на уроках по спортивным играм, правила игры волейбол.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту	
12-13	Совершенствование техники передачи мяча у сетки.	2		

14-15	Совершенствование техники, передачи мяча в прыжке через сетку.	2	изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
16-17	Совершенствование техники, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	2		
18-19	Изучение техники нападающего удара. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2		
20-22	Изучение тактических действий в атаке и защите. Двухсторонняя игра.	3		
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
23	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихсяИспользовать воспитательные возможности	
24	Строевые упражнения. Перестроения из колонн по 1 в 2, 3, 4 и обратно. Развитие силовых способностей	1		
25-26	Закрепление техники подъёма переворотом на перекладине, висы и упоры.	2		
27	Подтягивание. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
28-29	Акробатика. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках, развитие координационных способностей.	2		
30	Акробатика. Изучение техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега.	1		

	Совершенствование техники двух кувырков слитно, элемент "Мост" из положения стоя		содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах	
31	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Оценка техники выполнения.	1		
32	Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь	1		
33	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка	1		
34	Совершенствование лазания по канату в два приема, развитие координационных способностей.	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
35	Изучение правил техники безопасности, подготовка к занятиям по лыжной подготовке	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые	
36	Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Изучение правил соревнований на лыжах.	1		
37	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1		
38	Контроль техники попеременного двухшажного хода	1		
39	Совершенствование техники	1		

	переход с попеременных ходов на одновременные хода.		способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций. Развивать у обучающихся познавательную	
40-41	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах на расстояние 2-3 км.	2		
42	Развитие скоростной выносливости, Контроль двигательного действия 1 км.	1		
43-44	Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2		
45	Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах	1		
46	Контроль прохождения дистанции 3-5 км. (Норматив ГТО)	1		
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)				
47	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1	активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.	
48-49	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.	2		
50	Совершенствование техник бросков мяча в корзину с близкой дистанции.	1		

51	Совершенствование техник штрафного броска. Контроль двигательного действия.	1	Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, принимать и понимать их. Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока.	
52-53	Разучивание тактических действии 3-х нападающих против 2-х защитников.	2		
54	Развитие координационных способностей; Челночный бег, игра (2 х 2, 3 х 3).	1		
55-56	Игра по правилам. Челночный бег 3*10, Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	2		
Лёгкая атлетика (10 часов)				
57	Правила Т.Б. по легкой атлетике.	1	Формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и	
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»	1		
59	Прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» Контроль двигательного действия.	1		

60	Совершенствование спринтерского бега, и передачи эстафетной палочки, развитие скоростных качеств.	1	жизни в условиях современного мира. Организовывать индивидуальную учебную деятельность. Организовывать групповые формы учебной деятельности	
61	Развитие выносливости, равномерный 6-мин. бег-ходьба.	1		
62	Развитие выносливости, равномерный 6-мин. бег-ходьба. Контроль двигательного действия.	1		
63	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1.5-2 км.	1		
64	Бега на средние дистанции 2 км. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
65-66	Совершенствование техники метание малого мяча на дальность, развитие скоростно-силовых качеств,	2		
67-68	Метание малого мяча на дальность. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	2		
		Всего: 68 часов		