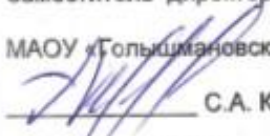




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры и ОБЖ</p> <p>_____ Е.И. Боярских</p> <p>Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УР</p> <p>МАОУ «Голышмановская СОШ №2»</p> <p> С.А. Кравченко</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2»</p> <p> Н.И. Казанцева</p> <p>Приказ №143 от «31» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Класс:** 9 классы

**Уровень образования –** основное общее образование

**Срок реализации программы –** 2023/2024 учебный год

**Количество часов по учебному предмету:** 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

**Рабочую программу составил(ли):**

С.Г. Тихонов, учитель физической культуры, первая категория

**Год составления –** август 2023 года

Голышманово, 2023

## 1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

**1.1.** Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих

**личностных результатов:**

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**1.2. е результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации

здорового образа жизни;

**1.4. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.5. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
  - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
  - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
    - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту.

## II. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

### Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. **Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и

### ***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Легкая атлетика***

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

### ***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

### **Практическая часть Спортивные игры Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

#### **Акробатические упражнения:**

*юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Девушки:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

#### **Висы и упоры:**

*юноши:* пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

#### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

*юноши:* лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

#### **Опорные прыжки:**

*юноши:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

*Девушки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

#### **Техника длительного бега:**

*юноши:* бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки:* бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».



дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости:**

**юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

**Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		<b>9 класс</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Спортивные игры	30
1.3	Лёгкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Кроссовая подготовка	6
	<b>Резерв</b>	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование**

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты			По плану	По факту
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<u>Сдача</u> <u>контрольного</u>					
<u>1</u>	<u>Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м).</u> <u>Эстафетный бег.</u> <u>Специальные беговые упражнения.</u> <u>Инструктаж по ТБ.</u> <u>Развитие скоростных качеств</u>	<u>1</u>		<u>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</u>	<u>Р овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления</u> <u>К.активное использование речевых</u>	<u>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</u>		
<u>2</u>	<u>Развитие скоростных качеств.</u>	<u>1</u>		<u>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</u>	<u>средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач</u> <u>П. использование знаковосимволических средств представления информации для создания</u>	<u>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач			
<u>3</u>	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	<u>1</u>	<u>бег 30 м</u>	<u>Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта</u>	<u>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</u> <u>К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение</u>	<u>сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					<u>базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами:</u>			
4	<u>Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным</u>	1		<u>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</u>	<u>Р. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения К. владение умением</u>	<u>Сформированность чувства уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край</u>		
5	<u>Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы</u>	1		<u>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</u>	<u>достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-</u>			

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>обучения</u> <u>двигательным</u> <u>действиям</u>				<u>оздоровительной и</u> <u>спортивно-</u> <u>оздоровительной</u> <u>деятельностью,</u> <u>излагать их</u> <u>содержание П.</u> <u>понимание физической</u> <u>культуры как средства</u> <u>организации здорового</u> <u>образа жизни,</u>  <u>профилактики вредных</u> <u>привычек и</u> <u>девиантного</u> <u>(отклоняющегося)</u> <u>поведения.</u>			
<u>6</u>	<b>Сдача</b> <b>контрольного</b> <b>норматива - бег</b>  <u>100 метров.</u>  <u>Специальные</u>  <u>беговые</u>	<u>1</u>	<u>бег 100 метров.</u>	<b>Уметь</b> <u>пробежать</u>  <u>с</u>  <u>максимально й</u> <u>скоростью 100 м</u> <u>с низкого старта</u>	<b>Р. формирование</b> <u>умения планировать,</u> <u>контролировать и</u> <u>оценивать учебные</u> <u>действия в</u> <u>соответствии с</u> <u>поставленной задачей</u> <u>и условиями её</u> <u>реализации;</u>  <u>определять наибо-</u>	<u>готовность к защите</u> <u>Отечества, к службе в</u> <u>Вооруженных Силах</u> <u>Российской Федерации;</u>		
<u>7</u>	<b>Сдача</b> <b>контрольного</b>	<u>1</u>	<u>Прыжок в длину с</u> <u>места.</u>	<b>Уметь метать</b> <u>мяч на</u>	<u>определять наибо-</u>	<u>готовность к защите</u> <u>Отечества, к службе</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<p><b>норматива -</b></p> <p><u>Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.</u></p> <p><u>Метание мяча на дальность с места.</u></p> <p><u>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта</u></p>			<p><u>дальность и в цель из различных положений</u></p>	<p><u>более эффективные способы достижения результата;</u></p> <p><u>К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П.</u></p> <p><u>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</u></p>	<p><u>в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u></p>		
8	<p><u>Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.</u></p> <p><u>Метание 150г мяча на дальность.</u></p>	1		<p><b>Уметь</b></p> <p><u>прыгать в длину с 11-13 беговых шагов</u></p>	<p><u>Р. рациональное планирование учебной деятельности.</u></p>	<p><u>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u></p>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>Специальные беговые упражнения.</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта</u>				<u>обеспечивать их безопасность</u> <u>К.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</u> <u>П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности</u>			
9	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых</b>	1	<u>прыжка в длину с разбега</u>	<b>Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов</b>	<b>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и</b>	<b>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</b>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					<u>условиями её реализации;</u> <u>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</u>  <u>К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П.</u> <u>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</u>			
10	<u>Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и</u>	1			<u>Р. рациональное планирование учебной деятельности.</u>	<u>сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками</u>		



№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>«Лапта»</u>							
11	<u>Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива - подтягивания.</u>	1	<u>подтягивание</u>		<u>места занятий и обеспечивать их безопасность</u> <u>К.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,</u> <u>проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</u> <u>П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности</u>	<u>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u>  <u>сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками</u>		
12	<u>Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»</u>	1						
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	3	<b>Сдача контрольного</b>					
13	<u>Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</u>	1			<u>Р.рациональное планирование учебной</u>	<u>сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>Специальные беговые упражнения.</u> <u>Спортивные игры.</u> <u>Развитие</u>				организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность К.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	<u>общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов</u> <u>российского гражданского</u>		
14	<u>Совершенствование бега 15 минут.</u> <u>Преодоление вертикальных препятствий.</u> <u>Специальные беговые упражнения.</u>	1			П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности	<u>сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения</u> <u>общечеловеческих нравственных ценностей</u>		
15	<b>Сдача контрольного норматива - бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).</b> <u>Развитие</u>	1	<u>бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).</u> <u>Мальчики - «5» - 16.00;</u> <u>«4» - 17.00;</u>		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	<u>сформированность гражданской позиции обучающегося как сознательного</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты					
				Предметные	Метапредметные	Личностные			
			<i>Девочки</i> - «5» -10.30; «4» - <u>11.30</u> ; «3» - <u>12.30</u> ;		поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	члена российского общества,  уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства,			
	<i>Гимнастика</i>	<i>12</i>	Сдача  контрольного						
<u>16</u>	Инструктаж по Т.Б	<u>1</u>			Р. активное	добросовестное			

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<p>на уроках гимнастики.</p> <p><u>Обучение правил страховки во время выполнения упражнений.</u></p> <p><u>Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!».</u> ОРУ на месте. <u>Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).</u> <u>Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки).</u></p> <p><u>Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</u></p>				<p><u>использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</u></p> <p><u>К.владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника П.</u></p> <p><u>понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,</u></p>	<p><u>выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,</u></p> <p><u>качественно повышающих результативность выполнения заданий</u></p>		
17	<p><u>Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота</u></p>	1			<p><u>физических, психических и нравственных качеств</u></p>	<p><u>сформированность толерантного сознания и поведения личности</u></p>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<p><u>налево!».</u> ОРУ на месте.</p> <p><u>Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).</u> Махом <u>одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).</u></p> <p><u>Эстафеты. Развитие силовых качеств.</u></p> <p><u>Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</u></p>							
18	<p><u>Выполнение команд:</u></p> <p><u>«Полшага!», «Полный шаг!».</u> ОРУ на месте.</p> <p><u>Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).</u> Махом <u>одной ногой, толчком</u></p>	<u>1</u>				<p><u>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью</u></p>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>другой подъём</u> <u>переворотом на низкой</u> <u>перекладине (девочки).</u> <u>Подтягивание в висе.</u> <u>Эстафеты. Упражнения</u> <u>на гимнастической</u> <u>скамейке. Развитие</u> <u>силовых способностей.</u>							
<u>19</u>	<b>Сдача</b> <b>контрольного</b> <b>норматива -</b> <u>мальчики подтягивание,</u> <u>девочки сгибание</u> <u>разгибание рук в упоре</u> <u>лежа. Обучение</u> <u>техники опорного</u> <u>прыжок, согнув ноги</u> <u>(мальчики), прыжок</u> <u>ноги врозь (девочки).</u>	<u>1</u>	<u>подтягивания:</u> <b>Мальчики:</b> <u>«5»-8;</u> <u>«4»-6; «3»-3;</u> <b>Девочки:</b> <u>«5»-19; «4»-15;</u> <u>«3»-8;</u>		<u>Р. умение</u> <u>самостоятельно</u> <u>определять цели и</u> <u>составлять планы в</u> <u>различных сферах</u> <u>деятельности,</u> <u>осознавая</u> <u>приоритетные и</u>	<u>отрицательное</u> <u>отношение к</u> <u>употреблению алкоголя,</u> <u>наркотиков, курению;</u>		
<u>20</u>	<u>Совершенствование ,</u> <u>технике опорного</u> <u>прыжка, согнув ноги</u> <u>(мальчики), прыжок</u> <u>ноги врозь</u>	<u>1</u>			<u>второстепенные</u> <u>задачи</u> <u>К. умение</u>	<u>бережное,</u> <u>ответственное и</u> <u>компетентное</u> <u>отношение к</u> <u>физическому и</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>(девочки). ОРУ с предметами.</u> <u>Эстафеты.</u> <u>Прикладное значение</u>				<u>П. переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему</u>	<u>психологическому здоровью</u>		
<u>21</u>	<u>Совершенствование , техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.</u> <u>Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>	<u>1</u>				<u>гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;</u>		
<u>22</u>	<u>Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики).</u> <u>Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.</u>	<u>1</u>						

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>Эстафеты.</u> <u>Прикладное значение гимнастики.</u>							
23	<b>Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.</b> <u>Развитие скоростно-</u>	<u>1</u>	<u>техника опорного прыжка</u>		<u>Р. контролировать и корректировать учебную деятельность с учётом предварительного планирования</u> <u>К.эффективно разрешать конфликты</u> <u>П. умение использовать, создавать и преобразовывать различные</u>	<u>• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья</u>		
24	<u>Развитие координационных способностей.</u> <u>Круговая</u>	<u>1</u>						
25	<u>Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.</u>	<u>1</u>						



№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).</u>				<u>областях</u>			
26	<u>Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).</u>	<u>1</u>				<u>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</u>		
27	<b>Сдача контрольного норматива - техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».</b>	<u>1</u>	<u>техника акробатических элементов.</u>			<u>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<i>Волейбол</i>	<i>9</i>	Сдача контрольного					
28	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. <u>Совершенствование техники передвижений,</u>	1			Р. использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;  К. умение продуктивно	понимание физической культуры как средства организации		
29 30	<u>Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.</u>	2			общаться и взаимодействовать с коллегами по	здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения,		
31	<b>Сдача контрольного норматива - техника приема и передачи мяча в парах.</b>	1	техника приема и передачи мяча в парах		совместной деятельности, учитывать позиции другого	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения		
32	<u>Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.</u>	1			(совместное целеполагание и планирование			

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					деятельности П. поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами;			
33	Сдача контрольного норматива - <u>верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра</u>	1	<u>верхняя подача мяча по номерам.</u>		Р. самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать	умение осуществлять профилактику и оказывать		
34	<u>Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.</u>	1			учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного	первичную медицинскую помощь, знание		
35	<u>Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.</u>	1			планирования К. эффективно разрешать конфликты П. умение использовать, создавать и	основных оздоровительных технологий;		
36	Сдача контрольного норматива -	1	<u>техника учебная игры в волейбол.</u>		преобразовывать различные символичные записи, схемы и	сформированность целостного		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>игры в волейбол.</u>				<u>модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях</u>	<u>современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,</u>		
	<i>Гимнастика</i>	<i>6</i>						
<u>37</u>	<u>Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты.</u>	<u>1</u>			<u>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</u>  <u>К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и</u>	<u>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</u>				<u>сотрудничества</u> <u>П. овладение базовыми</u>			
38	<u>Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).</u>	1			<u>предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</u>  <u>осуществлять, контролировать и корректировать учебную,</u>	<u>сформированность гражданской позиции обучающегося как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества.</u>		
39	<u>Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с</u>	1			<u>осуществлять, контролировать и корректировать учебную,</u>	<u>сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).</u>				<u>внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования К. учитывать позиции другого П. осуществление наблюдений и экспериментов</u>			
40	<u>Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).</u>	<u>1</u>				<u>сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания</u>		
41	<b>Сдача контрольного норматива -</b>	<u>1</u>	<u>акробатические упражнения.</u>			<u>сформированность толерантного сознания и поведения личности</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	<u>упражнения.</u> <u>Развитие</u>							
42	<u>Развитие</u> <u>координационных</u>	<u>1</u>						
	<b><i>Баскетбол</i></b>	<u>9</u>	<b>Сдача</b> <b>контрольного</b>					
43	<u>Инструктаж по Т.Б</u> <u>на уроках по</u> <u>баскетболу.</u> <u>Совершенствование</u> <u>техники</u> <u>передвижений.</u>	<u>1</u>			<u>Р. определять</u> <u>наиболее</u> <u>эффективные</u> <u>способы</u> <u>достижения</u> <u>результата</u>	<u>сформированность</u> <u>навыков социализации и</u> <u>продуктивного</u> <u>сотрудничества со</u> <u>сверстниками.</u> <u>старшими и младшими</u> <u>в образовательной,</u> <u>общественно полезной</u> <u>деятельности</u>		
44	<u>Совершенствование</u> <u>техники ловли и</u> <u>передачи мяча. Учебная</u> <u>игра в баскетбол.</u>	<u>1</u>			<u>К. умение</u> <u>продуктивно</u> <u>общаться и</u>			
45	<u>Совершенствование</u> <u>технике штрафного</u> <u>броска. Учебная игра в</u> <u>баскетбол.</u>	<u>1</u>			<u>взаимодействовать</u> <u>с коллегами по</u> <u>совместной</u>			

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					между объектами и процессами			
46	Сдача контрольного норматива - штрафного броска.	1	штрафного броска		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину		
47	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1						
48	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1						
49	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1						
50	Сдача контрольного норматива - техника игры в баскетбол.	1	- техника игры в баскетбол.		К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.			



№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
					отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;			
	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>18</i>	<i>Сдача контрольного</i>					
<u>51</u>	<u>Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения</u>	<u>1</u>			<u>Р. умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности К. умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности П. поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами;</u>	<u>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u>		
<u>52</u>	<u>Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка</u>	<u>1</u>				<u>готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</u>		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных работ	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	тренировочным занятиям и соревнованиям							
53	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
54	<b>Сдача контрольного норматива - техника</b>  техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег,  приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из	1	техника одновременного одношажного хода.		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков,		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.				К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	курению		
55	Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег,  приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1				готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
56	Совершенствование техники	1				готовность к защите Отечества, к службе		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную					в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
57	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным	1			Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	сформированность толерантного сознания и поведения личности		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных работ	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	противоположную повороту.				результата; К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества			
58	<b>Сдача контрольного норматива - техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</b>	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.		П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	сформированность толерантного сознания и поведения личности		
59	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в	1			Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К. учитывать позиции другого	сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	положении «пруга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.				(совместное целеполагание и планирование	творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта		
60	Совершенствование техники непрерывного передвижение	1			общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и			
61	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1			коррекция хода и результатов	сформированность основ эстетической деятельности как части		
62	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1			совместной деятельности), П.умение систематизировать информацию по заданным	духовнопрактического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта		
63	Совершенствование техники	1			Р.использовать различные ресурсы для достижения	основы экологического		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.				целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;	осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды		
64	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1			К. эффективно разрешать конфликты П. владение навыками исследовательской и проектной деятельности	сформированность бережного отношения к природе		
65	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1						
66	Совершенствование техники конькового хода.	1						
67	Прохождение дистанции 3 км.	1	<b>Мальчики:</b> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <b>Девочки:</b>					
68	Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени					
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>	<b>Сдача контрольного</b>					

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
69	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений,	1			Р. умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи	готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как		
<b>IQ-II</b>	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2			К. продуктивно общаться и взаимодействовать	условию успешной профессиональной и общественной деятельности		
72	<b>Сдача контрольного норматива -</b> техника приема и передачи мяча в парах.	1	техника приема и передачи мяча в парах		с коллегами по совместной деятельности П.владение			
13	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1			навыками исследовательской и проектной	осознанный выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и		
74	<b>Сдача контрольного</b>	1	верхняя подача мяча по номерам.		Р. самостоятельно осуществлять, контролировать и			



№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.				корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом	возможностей реализации собственных жизненных планов		
75	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1			предварительного планирования К. совместное целеполагание и			
76	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1			планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция			
77	<b>Сдача контрольного норматива - техника учебная игры в волейбол.</b>	1	техника учебная игры в волейбол.		хода и результатов совместной деятельности П. владение навыками исследовательской и проектной деятельности			
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>Сдача контрольного</b>					
78	Инструктаж по Т.Б на уроках по	1			Р. использовать различные ресурсы	сформированность российской		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.				для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;  К. учитывать позиции другого П. поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами;	гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;		
79 80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2						
81 82	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2						
83	<b>Сдача контрольного норматива -</b> штрафного броска. Учебная игра в	1	штрафного броска					
84	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1			Р. самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность		
85	Совершенствование техники защиты.	1						

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	Учебная игра в баскетбол.				внешкольную деятельность с учётом	в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью,		
86 87	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча.	2			предварительного планирования К. эффективно	отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению;		
89	<b>Сдача контрольного норматива -</b>	1			разрешать конфликты П. умение	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей		
90	Совершенствование техники передвижений, остановок,	1			систематизировать информацию по заданным признакам,			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	<b>Сдача контрольного</b>					
91	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые	1			Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.				поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;			
92	Развитие скоростных качеств.  Совершенствование	1			К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П.	готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
93	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка в высоту с разбега.</b> Развитие скоростных качеств.	1	прыжка в высоту с разбега.		овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
94	Развитие скоростных	1	бег 30 м		Р. формирование умения	готовность к защите Отечества, к службе		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Мегапредметные	Личностные		
	качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Сдача</b>				планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
95	Совершенствование техники низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1			определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;		
96	<b>Сдача</b>  <b>контрольного норматива - бег</b>  100 метров. Специальные беговые упражнения.	1	бег 100 метров.		предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	Развитие скоростных качеств				процессами;			
97	<p><b>Сдача контрольного норматива -</b></p> <p>Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта</p>	1	Прыжок в длину с места.			готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
98	<p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.</p>	1			Р. умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи	готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта				К. знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации	профессиональной и общественной деятельности;		
99	<b>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</b>	1	прыжка в длину с разбега		П. умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную	готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	3	<b>Сдача контрольного</b>					
100	Совершенствование техники бега 15 минут.	1			Р. формирование умения	сформированность российской		

№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.				контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности		
10 1	Совершенствование техники бега 15 минут.  Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1			К.готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и			
10 2	<b>Сдача контрольного норматива - бег 3</b>	1	бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).					



№	Название темы, раздела	Количество часов	Количество контрольных	Планируемые результаты				
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
	км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.		<p><i>Мальчики</i> -</p> <p>«5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00;</p> <p><i>Девочки</i> - «5» - 10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;</p>		процессами;			