

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
9 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Сергиев Посад
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализуемый стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Используемый УМК: Просвещение, 2018. Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение, 2018

Используемая авторская программа: Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе 68 часов. Третий час (факультатив «Фитнес и ОФП»).

Гимназический компонент реализуется за счет реализации деятельностного подхода в учебном процессе:

- самостоятельная работа учащихся с источниками и литературой;
- сопоставление и анализ информации;
- тематические сообщения, рефераты по проблемным вопросам физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметным результатом изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных

действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- использовать мобилизацию сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного взаимодействия и при подготовке к нему.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- Пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты изучения курса обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Занимающийся научится:

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;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:**Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
	В наших условиях это бег на 30 м с высокого старта или высокого старта с опорой на руку, с	5,5	6,0
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	--
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз	--	18
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	04.30	05.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14.0

Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	------	------

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 9 КЛАССЕ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы:

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений., учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы:

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы:

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания:

9 класс. Пользование баней.

Волейбол:

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

Баскетбол:

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

Гимнастика:

9 классы. Значение гимнастических и акробатических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.

Легкая атлетика:

9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности

при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка:

9 классы. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трёхразовых) занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
					IX
1	Базовая часть				68(102)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры				12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики				12(18)
1.4	Лёгкая атлетика				14(21)
1.5	Лыжная или кроссовая подготовка				12(18)
1.6	Элементы единоборств				6(9)
1.7	Плавание				
2	Вариативная часть				12(18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями				6(9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта				6(9)

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 «А, Б» классах на 2022-2023 уч. год 2 часа в неделю (68ч.)

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	Кол. час	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
	План	Факт					
			Раздел 1. Легкая атлетика	12			

1	03.09	А Б	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня.	текущий
2	03.09	А Б	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	текущий
3	10.09	А Б	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий
4	10.09	А Б	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.	текущий
5	17.09	А Б	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронье кони».	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Бег 30 метров на результат
6	17.09	А Б	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий

7	24.09	А Б	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	1	Уметь метать мяч в цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	текущий
8	24.09	А Б	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. Знать терминологию прыжков в длину.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	текущий
9	01.10	А Б	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
10	01.10	А Б	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега
11	08.10	А Б	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущий
12	08.10	А Б	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры.	1	Уметь технично выполнять контрольный норматив.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
13	22.10	А Б	Гимнастика. История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	1	Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика.	Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	Текущий

14	22.10	А Б	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)	1	Уметь подтягиваться в висе и уметь подтягиваться в висе лёжа.	К: уметь работать в паре. П: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	Текущий
15	29.10	А Б	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1	Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Оценка подтягиваний в висе, в висе лёжа (Д).
16	29.10	А Б	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1	Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Оценка подтягиваний в висе, в висе лёжа (Д).
17	05.11	А Б	Единоборства. Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру П: самостоятельно осваивать изучаемый элем .	Текущий
18	05.11	А Б	Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	Л: формирование упорства в достижении цели П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Текущий
19	12.11	А Б	Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов»	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	
20	12.11	А Б	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий
21	19.11	А Б	Баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Знать стойку игрока.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
22	19.11	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий

23	03.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в тройках. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники стойки и передвижений игрока
24	03.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	текущий
25	10.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.	текущий
26	10.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	текущий
27	17.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
28	17.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом 1*1. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча на месте..	текущий

29	24.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Уметь вырывать и выбивать мяч.	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику выбивания и вырывания мяча. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
30	24.12	А Б	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
31	14.01	А Б	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы.	текущий
32	14.01	А Б	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости. Выполнять передачи мяча в круге.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в группе.	текущий
33	21.01	А Б	Раздел 3. Волейбол	12	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
34	21.01	А Б	История волейбола. Техника безопасности.	1	Знать историю волейбола.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминов. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Текущий
35	28.01	А Б	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий

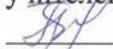
36	28.01	А Б	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять остановки и передачи.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.	Текущий
37	04.02	А Б	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Знать и уметь продемонстрировать стойки игрока.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий
38	04.02	А Б	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	Текущий Оценка техники выполнения стоек и перемещений.
39	11.02	А Б	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий
40	11.02	А Б	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий
41	18.02	А Б	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	1	Уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-волейбол.	Коммуникативные УУД: уметь взаимодействовать со сверстниками. Личностные УУД: уметь увлечь личным примером.	Текущий Оценка техники нижней прямой подачи
42	18.02	А Б	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущий
43	04.03	А Б	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущий
44	04.03	А Б	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Оценка техники прямого нападающего удара


45	11.03	А Б	Раздел 3. Лыжная или кроссовая подготовка.	12 1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	Текущий
46	11.03	А Б	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	Текущий
47	18.03	А Б	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	1	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Текущий
48	18.03	А Б	Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	Текущий
49	25.03	А Б	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий
50	25.03	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущий
51	01.04	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущий
52	01.04	А Б	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».	Текущий

53	15.04	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Текущий
54	15.04	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	Текущий
55	22.04	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущий
56	22.04	А Б	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущий
57	29.04	А Б	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	8ч	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
58	29.04	А Б	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
59	06.05	А Б	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1	Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь бегать 15 метров с максимальной скоростью, соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий
60	06.05	А Б	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега.	текущий

			упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.		метров.		
61	13.05	А Б	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки.	текущий
62	13.05	А Б	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Бег 30 метров на результат
63	20.05	А Б	Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь взаимодействовать со сверстниками.	текущий
64	20.05	А Б	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
65			Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий

66			ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
67			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
68			Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий

Согласовано на заседании ШМО
учителей естественно-научного цикла
 /Н.В.Марлынова/
Протокол №1
от «16» августа 2022г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.