

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 15.09.2021
Директор школы

№ 148-О
И.В.Микляева

**Микляева Ирина
Владимировна**

Подписано цифровой
подписью: Микляева Ирина
Владимировна
Дата: 2021.11.05 14:57:47 +03'00'

Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Автор-разработчик Смирнов Д.А.
Санкт-Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса реализуется на базе ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга. Разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную**.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдения дидактических правил от «неизвестного к известному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально – психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно – исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Умения и навыки

Волейбол. Терминологии избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. 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. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физическими упражнениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурной деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физкультурой для профилактики физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления здоровья;
- понимание культуры движений человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением грамотно аргументировать свою точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной 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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- способность организовывать самостоятельные занятия;

- способность самостоятельно подбирать физические упражнения.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и ставить задачи;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Способы двигательной деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления своего здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические комбинации, акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упр.

Контрольные нормативы: Приложение А

Характеристика отметки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Виленский М. Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-9 класс. – М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Просвещение, 2009. – 320 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
6. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с.
7. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
8. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.
9. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско- краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V-XI классы. Методическое пособие. – Дрофа, 2008.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физкультуре 9 КЛАСС на 2021-2022 уч. год

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Примеч.
	План	Факт				Освоение предметных знаний	УУД	
Лёгкая атлетика (10 ч)								
1.			Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80 м).	1	Вводный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	
2.			Бег по дистанции (70-80 м). Основы обучения двигательным действиям.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Раскрывать влияние легкоатлетических упр. на здоровье.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока.Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	
3.			Бег по дистанции (70-80 м). Основы обучения двигательным действиям. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Правила соревнований.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
4.			Финиширование. Эстафетный бег.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
5.			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения.	1	Учетный	Демонстрировать технику бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.	Предметные: Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег на результат 60 м. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
6.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и	Предметные: Выполнять технику прыжка способом «согнув ноги». Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать	

			скоростных способностей.			координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
7.			Отталкивание. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
8.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	Учетный	Осваивать технику прыжка с разбега, способом «согнув ноги» метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков и метания. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
9.			Бег 1500 м -Д.; Бег 2000 м- М. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
10.			Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - М-Д.; Бег 2000 м- М. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
Кроссовая подготовка (10 ч)								
11.			Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплексный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
12.			Равномерный бег 12 мин. Преодоление	1	Совершенство	Демонстрировать технику бега по	Предметные: Выполнять технику бега по	

			горизонтальных препятствий.		вание	пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
13.			Равномерный бег 12 мин. Спортивная игра «Лепта».	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
14.			Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
15.			Равномерный бег 15 мин. Специально беговые упражнения.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
16.			Равномерный бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими	

							эмоциями.	
17.			Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
18.			Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
19.			Равномерный бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
20.			Бег 2000 м.- Д; Бег 3000 м.- М. Развитие выносливости.	1	Учётный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
Гимнастика (18 ч)								
21.			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в колонне)	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнениях. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им	

							объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
22.			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворот махом (девочки). Изложение взглядом и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнениях. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
23.			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворот махом (девочки). Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
24.			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворот махом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
25.			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворот махом (девочки). Подтягивание в висе.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	

							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
26.			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1	Учётный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
27.			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
28.			Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
29.			Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Ору с гимнастическими палками.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
30.			Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
31.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты	1	Совершенство вание	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
32.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Опорный прыжок результат.	1	Учётный	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
33.			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
34.			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	

[illegible]

39.			Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
40.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
41.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
42.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
43.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.	

							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
44.			Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
45.			Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного стекой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
46.			Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного стекой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
47.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	

							соревновательной деятельности.	
							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
48.			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
49.			Стойка и передвижения игрока. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
50.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинирован ный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
51.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления	

						учебной деятельности	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
52.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
53.			Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
54.			Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
55.			Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.	

						учебной деятельности	<p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	
56.			Игра в нападении через 4-ю зону. Передачи мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	
57.			Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
58.			Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
59.			Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими</p>	

							эмоциями.	
60.			Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
61.			Сочетание приемов передвижения и остановок. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
62.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
63.			Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
64.			Сочетание приемов передвижения и остановок. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне,	

			прыжке.			игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.</p>	
65.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
66.			Сочетание прием и передач, ведения и бросок. Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
67.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
68.			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	
69.			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство вание	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия,</p>	

							использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
							Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
70.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
71.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
72.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
73.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие двух игроков в защите «заслон». Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	

							<p>знаний.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
74.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие двух игроков в защите «заслон». Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
75.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие двух игроков в защите «заслон». Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
76.			Развитие координационных способностей. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	<p>Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
77.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	<p>Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
78.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и	<p>Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно</p>	

						координационные качества в подвижной игре.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
79.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
80.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
81.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
82.			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Совершенство вание	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей	
83.			Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	Совершенство	Демонстрировать технические приемы	Предметные: выполнять правила игры в	

			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		вание	баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей	
Кроссовая подготовка (8 ч)								
84.			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
85.			Равномерный бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
86.			Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «Лепта».	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
87.			Равномерный бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	

						в условиях учебной деятельности	<p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
88.			Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «Липта».	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
89.			Равномерный бег 18 мин. Развитие выносливости. Специально беговые упражнения.	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
90.			Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство вание	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	
91.			Бег на результат (3000 м –мальчики, 2000 м – девочки). Развитие выносливости.	1	Учетный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных</p>	

							знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
Легкая атлетика (11 ч)								
92.			Инструктаж по ТБ. Бег (2000 м –мальчики, и 1500 м – девочки). Специально беговые упражнения.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
93.			Бег (2000 м –мальчики, и 1500 м – девочки). Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
94.			Бег (2000 м –мальчики, и 1500 м – девочки). Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
95.			Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	Вводный	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
96.			Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	Комплексный	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Метапредметные: технически правильно	

							выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
97.			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Финиширование.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
98.			Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Финиширование. Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
99.			Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	Учетный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
100.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
101.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
102.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	

Контрольные нормативы по физкультуре 9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м-м, 1500 м-д. мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

