

Приложение к Основной образовательной программе
среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №64

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2017 г. Председатель МО Т.А. Гуторова	Согласовано на заседании НМС Протокол №1 от «31» августа 2017 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова	Утверждено Директор МБОУ СОШ №64 Г.И. Казенкина от «31» августа 2017 г. МБОУ г. Иркутска СОШ №64
---	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре**

Класс	9 А Б В Г Д
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Количество контрольных работ в год	2
Количество самостоятельных работ в год	

ФИО учителя Наралиева Я.С.

Уровень: базовый

2017-2018 учебный год

Планируемые предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые метапредметные результаты:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Планируемые личностные результаты:

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках,

длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знание о физической культуре.

- *История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная

часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень,

удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

- Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.
Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).
Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
- Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.
Упражнения общей физической подготовки.
- *Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

- **Б а с к е т б о л**. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
В о л е й б о л. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки
Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
- Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушапат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

- Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
- лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

- Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

- Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование по физической культуре 9 классы.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	18
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
I четверть (27 часов)								
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)								
1	1			Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности	-формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Контроль физической подготовленности	
Легкая атлетика (13 часов)								
2	1			Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера,		§20 стр.149-155 прочитать
3	1			Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м			§20 стр.149-155 прочитать
4	1			Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин			§20 стр.156-157 прочитать

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
5	1			Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий	использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	Соревнования в беге на 100 м	§20 стр.160-170 прочитать
6	1			Беговые упражнения. Длительный бег	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400–600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены			§20 стр.160-170 повторить
7	1			Беговые упражнения. Равномерный бег	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий			Отв. на вопр. №1-2 Стр.170
8	1			Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований		Соревнования в беге на 1000 м	Отв. на вопр. №3 Стр.170
9	1			Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10–15 мин			Отв. на вопр. №4-5 Стр.170
10	1			Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м, девушки – 12–14 м)			Выполнить задание №1 стр.170
11	1			Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения		Зачет	Выполнить задание №2 стр.170
12	1			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике			Выполнить задание №3 стр.170

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
13	1			Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств			Выполнить задание №4 стр.170
14	1			Прыжковые упражнения. Соревнования	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери-флоп»		Соревнования по прыжкам высоту	
Волейбол (16 часов)								
15	1			Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»	<i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; превосходить итоговые и промежуточные результаты <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление		ТБ на уроках волейбола
16	1			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы»		Техника передачи мяча двумя руками сверху спиной в направлении передачи	§18 стр.125-127 прочитать
17	1			Волейбол. Приём мяча отражённого	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных			§18 стр.130-133

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
				сеткой	вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол	познавательного интереса к спортивным играм.		прочитать
18	1			Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол			Отв. на вопр. №1 стр.133
19	1			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром			Отв. на вопр. №2 стр.133
20	1			Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Учебная игра в волейбол		Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Выполнить задание №1 стр.133
21	1			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней			Выполнить задание №2 стр.133

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
				на спине	передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром			
22	1			Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол		Техника приёма мяча сверху двумя руками последующим с перекатом на спине	Выполнить задание №3 стр.133
23	1			Волейбол. Верхняя прямая подача	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол		Прямая верхняя подача с лицевой линии	Выполнить задание №4 стр.133
24	1			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол			§1 стр.8-13 прочитать

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
25	1			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		Техника выполнения прямого нападающего удара	Отв. на вопр. №1-2 стр.14
26	1			Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, брошенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол			Отв. на вопр. №3-4 стр.14
27	1			Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки)	Отв. на вопр. №5-6 стр.14
II четверть								
28	1			Волейбол. Групповое блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, брошенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча брошенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол			Отв. на вопр. №7-8 стр.14

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
29	1			Волейбол. Групповое блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, брошенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		Техника выполнения двойного блока (в начале, середине и конце сетки)	Отв. на вопр. №9 стр.14
30	1			Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол			
Гимнастика (18 часов)								
31	1			Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности	<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.		ТБ на уроках гимнастики
32	1			Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий	<i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.		§19 стр.133-135 прочитать
33	1			Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м).		Контроль техники выполнения строевых	§19 стр.136-140 повторить

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
					Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки		упражнений	
34	1			Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей		Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягивания	§19 стр.140-18 прочитать
35	1			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей			Отв. на вопр.№1 стр.148
36	1			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами			Отв. на вопр.№2-3 стр.148
37	1			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты			Отв. на вопр.№4-5 стр.148
38	1			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса		Контроль техники выполнения опорного прыжка	

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
39	1			Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей			Выполнить задание №1 стр.148
40	1			Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении			Выполнить задание №2 стр.148
41	1			Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений			§2 стр.14-17 прочитать
42	1			Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки		Контроль техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций	Отв.на вопр.№1 стр.17
43	1			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса		Оценка лазанья по канату	Отв.на вопр.№2 стр.17
44	1			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания			Отв.на вопр.№3 стр.17

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
				и гимнастической перекладине (м)	в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации			
45	1			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации				
46	1			Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей			§3 стр.18-19 прочитать, отв. на вопр. №1,2 стр.19
47	1			Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости			§4 стр.19-24 прочитать
48	48			Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций на брусьях	отв. на вопр. №1 стр.24
III четверть Лыжные гонки (21 час)								
49	1			Передвижения на лыжах	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту	<i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.		ТБ на уроках лыжной подготовки.
50	1			Передвижения на лыжах	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости.			§21 стр.170-173

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
					Прохождение дистанции 3 км	<p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>		прочитать
51	1			Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей			§21 стр.173-176 повторить
52	1			Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости			§21 стр.176-179 прочитать
53	1			Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах»		Контроль техники перехода с одного хода на другой	
54	1			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей			Отв. на вопр. №1 стр.179
55	1			Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей			Отв. на вопр. №2 стр.179
56	1			Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов			Отв. на вопр. №3 стр.179
57	1			Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых		Контроль техники выполнения попеременног	

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
					способностей		о четырехшажного хода	
58	1			Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		Контроль техники выполнения конькового хода	
59	1			Передвижения на лыжах. Торможения	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км			Выполнить задания №1-2 стр.180
60	1			Передвижения на лыжах. Торможения	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов			Выполнить задания №3 стр.180
61	1			Передвижения на лыжах. Торможения	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		Контроль техники выполнения торможений	Выполнить задания №4 стр.180
62	1			Передвижения на лыжах. Эстафеты	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости		Контроль техники коньковых ходов	Выполнить задания №5 стр.180
63	1			Передвижения на лыжах. Повороты	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением)		Контроль техники выполнения поворотов	§4 стр.19-24 повторить
64	1			Передвижения на лыжах. Контруклоны	Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости		Контроль техники преодоления контруклонов	Отв. на вопр. №2 стр.24

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
65	1			Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Упражнения на развитие выносливости			Отв. на вопр. №3-5 стр.24
66	1			Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы. Ускорения 5 × 200 м. Упражнения на развитие выносливости		Контроль техники выполнения спусков и подъёмов	Отв. на вопр. №6-8 стр.24
67	1			Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упражнения на развитие быстроты			Выполнить задание №1 стр.14
68	1			Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 3 км		Учет времени прохождения дистанции	
69	1			Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	Прохождение дистанции 4 × 200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению			Выполнить задание №2 стр.14
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)								
70	1			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности	-формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Тесты физической подготовленности	Выполнить задание №3 стр.14
Знания о физической культуре (1 час)								
71	1			Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности		§11 стр.63-66 прочитать,

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
					гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	-формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности		отв. на вопр. №1,2; выполнить задания №1,2
Баскетбол (13 часов)								
71	1			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.		ТБ на уроках баскетбола
73	1			Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.	Контроль техники выполнения сочетания приемов передвижения и остановок мяча	
74	1			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	<i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.		§15 стр.95-97 прочитать
75	1			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра			§15 стр.97-101 повторить

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
76	1			Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		Контроль техники выполнения сочетания приемов передач, ведения, бросков мяча	
77	1			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			§15 стр.102-105 прочитать
78	1			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			Отв. на вопр. №1 стр.105
IV четверть (27 часов) Баскетбол (6 часов)								
79	1			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей		Контроль техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке	
80	1			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и			Отв. на вопр. №2 стр.105

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
					личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей			
81	1			Баскетбол. Перехват мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей		Контроль техники выполнения вырывания и выбивания	
82	1			Баскетбол. Взаимодействия игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей		Контроль техники перехвата и накрывания мяча	
83	1			Баскетбол. Взаимодействия игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей			Отв. на вопр. №3 стр.105
84	1			Баскетбол. Взаимодействия игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей			Отв. на вопр. №4,5 стр.105
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)								
85	1			Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости	Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности		§6 стр.34-41 прочитать
86	1			Планирование	Упражнения для развития локомоторной			Отв. на

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
				занятий физической культурой по развитию ловкости	ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям			вопр. и выполнить задания стр.41-42
Знания о физической культуре (2 часа)								
87	1			Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости	-формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач.		§13 стр.79-84 прочитать
88	1			Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Упражнения на развитие выносливости	- ставить вопросы, обращаться за помощью	Контроль техники выполнения изученных комплексов упражнений	Отв. на вопр. и выполнить задания стр.85
Легкая атлетика (14 часов)								
89	1			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.		§5 стр.25-33 прочитать
90	1			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль	<i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.		Отв. на вопр. №1-3 стр.34
91	1			Прыжковые упражнения. Прыжок	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые		Соревнования по прыжкам	

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание
		План.	Факт.					
				в длину	программы развития скоростно-силовых качеств	<i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	в длину с разбега	
92	1			Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			Отв. на вопр. №4,5 стр.34
93	1			Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча			Отв. на вопр. №6-8 стр.34
94	1			Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами			Выполнить задание №1 стр.34
95	1			Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин		Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность	
96	1			Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания			Выполнить задание №2 стр.34
97	1			Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель			§7 стр.42-49 прочитать
98	1			Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель			Отв. на вопр. №1-4 стр.49
99	1			Беговые	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м.		Соревнования	Выполнить

Номер урока	Кол-во часов	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	УУД	Контроль	Домашнее задание	
		План.	Факт.						
				упражнения. Кроссовый бег	Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки			я в кроссовом беге 2000–3000 м	задания №1-3 стр.50
100	1			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации					
101	1			Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств			Зачет	
102	102			Беговые упражнения. Многоскоки.	Круговая тренировка: много-скоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения			§8 стр.50-53 прочитать; отв. на вопр. и выполнить задания стр.53	