

«Согласовано»

на заседании МО (физическая
культура)
Протокол № 1
« 29 » 08 2017 г.
Чуреева И.Е.

«Утверждено»

Педсоветом ГБОУ СОШ № 156
Протокол № 52
« 30 » 08 2017 г.
Максимова Г.Г.

«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ № 156
Приказ № 150
« 31 » 08 2017 г.
Белиш А.Е.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 156
Калининского района
Санкт - Петербурга

Рабочая программа

по физической культуре базовый

Класс 9

Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич

учебный год 2017 - 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
- на основе учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на 2017-2018 учебный год.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей 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.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать

на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от

времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в **9 классе — 102 ч**. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями 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:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением 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:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплыть 50 м;
 - 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

9 класс

Знания о физической культуре (6 часов)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (96 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (18 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (4 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - Удар по катящемуся мячу
 - Совершенствование техники ведения;
 - Совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

Кроссовая подготовка (12 часов).

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Бег на 2000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Бег на 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (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. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
 учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

К — комплект (из расчета на каждого

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим

			упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и		Включает в себя

	оборудования		стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	

Календарно-тематическое планирование 9 классы «Физическая культура»

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
Легкая атлетика (27ч)										
1.	Сентябрь, 1 неделя	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта Ученик получит возможность научиться: -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами». -волевая саморегуляция , контроль в форме	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений.	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 1
2.		Основы техники спринтерского бега.	1	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
3	Сентябрь, 2 неделя	Спринтерский бег.	1	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	Ученик научится: - бегать с низкого старта на короткие дистанции. Ученик получит возможность научиться: -выполнять бег с высоким подниманием бедра.	результата с заданным эталоном.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. - познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений.	-подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»		Комплекс 1
4		Спринтерский бег.	1	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	Ученик научится: -бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.					Комплекс 1
5		Спринтерский бег.	1	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнить тестовый норматив на 60 метров.					

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
6.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств.	Ученик научится: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с места.					Комплекс 1
7.	Сентябрь, 3 неделя	Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ученик научится: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять метания мяча на дальность					Комплекс 1
8	Сентябрь, 3 неделя	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	Ученик научится: - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять передачу эстафетной палочки.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
9	Сентябрь, 4 неделя	Прыжок в длину. ОРУ.	1	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	Ученик научится: - прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.					Комплекс 1
10.		Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	Ученик научится: -пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию.					Комплекс 1
11.		Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра	Ученик научится: - пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -пробежать и выполнять старт на среднюю дистанцию					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з	
						Характеристика деятельности					
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		
12.	Сентябрь, 4 неделя	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе(15мин) Ученик получит возможность научиться: -пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.					Комплекс 1	
13.		Кроссовый бег (16 мин)	1	Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (16 мин). Ученик получит возможность научиться: -пробегать бег на выносливость в течение 16 минут.					Комплекс 1	
14		Октябрь , 5 неделя	Кроссовый бег(17 мин)	1	Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (17 мин) Ученик получит возможность научиться: -пробегать на выносливость в течение 17 минут					Комплекс 1
15			Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (18 мин). Ученик получит возможность научиться: -пробегать на выносливость в течение 18 минут.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
16	Октябрь, 6 недели	Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (18 мин) Ученик получит возможность научиться: -пробегать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения.					Комплекс 1
17		Кроссовый бег(18 мин)	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (18 мин) Ученик получит возможность научиться: -контролировать нагрузку при развитии на выносливость.					Комплекс 1
18		Кроссовый бег(19 мин)	1	Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (19 мин) Ученик получит возможность научиться: -контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.					Комплекс 1
19	Октябрь, 7 недели	Кроссовый бег (20 мин)	1	Кроссовый бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе (20 мин) Ученик получит возможность научиться: -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
20	Октябрь, 7 неделя	Бег 2 км без учёта времени.	1	Бег 2 км без учета времени.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: -пробегать бег на 2 км без учета времени.					Комплекс 1
21		Челночный бег 3x10.	1	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10, спортивная игра.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять старт при беге на 3x10 м.					Комплекс 1
22-24		Октябрь, 8 неделя	Челночный бег 3x10.	3	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -выполнят ОРУ с предметами.				
25	Ноябрь, 9 неделя	Челночный бег 3x10.	1	ОРУ с предметами (палки). Челночный бег 3x10 м (контроль)	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10 м.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
26	Ноябрь, 9 неделя	Ускорение с разных положений.	1	ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	Ученик научится: -бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ускорение с разных положений.					Комплекс 1
27		Эстафета.	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Эстафета, круговая тренировка, подвижные игры	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры. Ученик получит возможность научиться: -выполнять круговую тренировку.					Комплекс 1
Гимнастика (21ч)										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
28	Ноябрь, 10 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1	Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Ученик научится: - выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	- познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 2
29	Ноябрь, 10 неделя	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	Ученик научится: - выполнять строевые упражнения Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.			Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
30		Строевые упражнения. Силовые упражнения.	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	Ученик научится: -выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики.					Комплекс 2
31	Ноябрь, 11 неделя	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Ученик научится: - выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
32	Ноябрь, 11 неделя	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.	Ученик научится: - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс силовых упражнений.					Комплекс 2
33		Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе(лежа)	Ученик научится: -выполнять строевые упражнения под команду учителя. Ученик получит возможность научиться: - подтягиваться из положения виса.					Комплекс 2
34	Декабрь, 12 неделя	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём.	1	Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Ученик научится: - прыгать согнув ноги (м), ноги врозь(д) Ученик получит возможность научиться: -выполнять опорный прыжок.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
35	Декабрь, 12 неделя	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	1	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ученик научится: - выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.					Комплекс 2
36		Висы и упоры.	1	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола.	Ученик научится: - выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине.					Комплекс 2
37	Декабрь, 13 неделя	Акробатические упражнения.	1	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	Ученик научится: - выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. Ученик получит возможность научиться: -выполнять и составлять акробатические упражнения.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
38		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи	Ученик научится: - выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: -выполнять кувырок вперед, кувырок назад.					Комплекс 2
39	Декабрь, 13 неделя	Кувырок назад в полушпагат.	1	Кувырki назад в полушпагат. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка.	Ученик научится: - выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: -выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастическом бревне.					Комплекс 2
40	Декабрь, 14 неделя	Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	Ученик научится: - выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения стоя без помощи. Ученик получит возможность научиться: -выполнять строевые упражнения.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
41		Акробатические упражнения.	1	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	Ученик научится: - выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: -выполнять и составлять акробатические упражнения.					Комплекс 2
42	Декабрь, 14 неделя	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ученик научится: -выполнять задания с использованием гимнастических упражнений. Ученик получит возможность научиться: -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение					Комплекс 2
43	Декабрь, 15 неделя	Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами.	1	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений.	Ученик научится: - выполнять комплекс ОРУ с обручами. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
44		Подтягивание на перекладине.	1	Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ в движении с мячом. Подтягивания на перекладине.	Ученик научится: -выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом. Ученик получит возможность научиться: -выполнять подтягиваться на перекладине.					Комплекс 2
45	Декабрь, 15неделя	Развитие силовых способностей.	1	Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	Ученик научится: -выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. Ученик получит возможность научиться: -целенаправлено отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых качеств.					Комплекс 2
46	Декабрь, 16 неделя	Акробатика.	1	Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений	Ученик научится: - выполнять упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться: -выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
47		Акробатика.	1	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	Ученик научится: -выполнять упражнения в комбинации Ученик получит возможность научиться: -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.					Комплекс 2
48	Декабрь, 16 неделя	Акробатика.	1	Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	Ученик научится: - выполнять акробатические упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться: -сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий.					Комплекс 2
Волейбол (18 ч)										
49	Январь, 17 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Ученик научится: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -организовать и провести соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	- познавательная деятельность. - формирование социальной роли	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	Ученик научится: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: - организовать и судить соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	ученика. - формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.		Комплекс 3
51	Январь, 17 неделя	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками.	Ученик научится: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения в парах по волейболу.	ия, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.			Комплекс 3
52	Январь, 18 неделя	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Ученик научится: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
53		Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.	Ученик научится: - передавать мяч над собой на месте и в движении. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
54		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	Подвижные игры с передачами мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача.	Ученик научится: - нападающему удару после подбрасывания партнёром. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
55	Февраль, 19 неделя	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Ученик научится: - приёму мяча снизу двумя руками после подачи. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
56		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1	Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.	Ученик научится: - приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
57		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	1	Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.	Ученик научится: -технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
58	Февраль, 20 неделя	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам.	Ученик научится: - нижней прямой подачи. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
59	Февраль, 20 неделя	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Поддай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».	Ученик научится: - применять подачи мяча в игровых заданиях. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
60		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ученик научится: - нападающему удару после подбрасывания партнером. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
61		Февраль, 21 неделя	Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1	Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	Ученик научится: - осваивать технику прямого нападающего удара. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам				

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
62		Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1	Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов(приём-передача - удар). Игра по упрощённым правилам.	Ученик научится: - осваивать комбинацию из освоенных элементов(приём-передача-удар). Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
63	Февраль, 21 неделя	Волейбол. Освоить тактику игры.	1	Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Освоить тактику игры.	Ученик научится: - осваивать тактику игры в волейбол. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
64	Февраль, 22 неделя	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствовать технические элементы игры.	Ученик научится: - тактике свободного нападения в волейболе. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
65	Февраль, 22 неделя	Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Ученик научится: - приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
66		Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	Ученик научится: - передачи мяча двумя руками в парах и над собой. Ученик получил возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
Баскетбол (23 ч)										
67	Март, 23 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	Ученик научится: - передвижениям игрока, повороты с мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. -волевая	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
68		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Ученик научится: - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
69		Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	Ученик научится: - ведением мяча на месте со средней высотой отскока. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.			Комплекс 3
70	Март, 24 неделя	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Ученик научится: - бросать мяч в движении двумя руками снизу. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
71	Март, 24 неделя	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Ученик научится: - ОРУ с баскетбольным мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
72		Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научится: - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
73	Март, 25 неделя	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научится: - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
74		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научится: - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2х1) Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
75	Март, 25 неделя	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Ученик научится: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
76		Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Ученик научится: - технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
77		Март, 26 неделя	Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Ученик научится: -броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.				

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
78	Апрель, 27 неделя	Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1	Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ученик научится: - вырывать и выбивать мяч на месте. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощённым правилам.					Комплекс 4
79		Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ученик научится: - технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощённым правилам.					Комплекс 4
80		Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Ученик научится: - техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощённым правилам.					Комплекс 4
81		Баскетбол. Комплексно развивать psychomotorные способности.	1	ОРУ с мячами. Комплексно развивать psychomotorные способности. Учебная игра.	Ученик научится: - выполнить ОРУ с мячами Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощённым правилам.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
82	Апрель, 28 неделя	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ученик научится: - выполнять эстафету с элементами баскетбола. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
83	Апрель, 28 неделя	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	1	Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	Ученик научится: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
84		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	Ученик научится: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
85	Апрель, 29 неделя	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ученик научится: - броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
86		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	Ученик научится: -выполнять игровые задания. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
87	Апрель, 29 неделя	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей.	Ученик научится: - выполнять нападение быстрым прорывом и штрафному броску. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
88	Апрель, 30 неделя	Баскетбол. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1).	1	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ученик научится: - передаче мяча со сменой места. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
89	Апрель, 30 неделя	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Ученик научится: - применять приёмы ведения ,броска мяча. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
Легкая атлетика (13 ч)										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
90	Апрель, 30 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 4
91		Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1	ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -технике спринтерского бега.	-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	-приучение детей «слушать вас глазами». -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. - познавательная	-обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»		Комплекс 4
92		Май, 31 неделя	Лёгкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	Ученик научится: -бегать СБУ. Ученик получит возможность научиться: -бегать по дистанции с высокого старта.				
93	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.		1	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять низкий старт и стартовый разгон.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з	
						Характеристика деятельности					
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		
94	Май, 32 неделя	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку.		я деятельность учащихся в последовательности упражнений.			Комплекс 4	
95		Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -пробегать эстафетный бег.						Комплекс 4
96	Май, 32 неделя	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -бегать с разных положений.						
97		Май, 33 неделя	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).						Ученик научится: - прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ с мячами.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
98		Легкая атлетика. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места.	Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ со скакалками.					Комплекс 4
99		Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	Ученик научится: -метать мяч на дальность с расстояния 10-12 метров. Ученик получит возможность научиться: -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.					Комплекс 4
100	Май, 34 неделя	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	1	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе 16 минут. Ученик получит возможность научиться: -пробежать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
10 1		Бег в равномерном темпе 18 минут.	1	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе 18 минут. Ученик получит возможность научиться: - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателем ЧСС					Комплекс 4
10 2		Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	ОРУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	Ученик научится: - бегать в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: - пробегать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий.					Комплекс 4