


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга



РАССМОТРЕНО
Педагогический совет


Руководитель МО

Власкина Е.Е.
Протокол № 1
от "30.08.22" г.

МОАУ "СОШ № 63"
СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Никулина Т.А.

Протокол №
от " " г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ №63»


Займак О.А.

Приказ №
от " " г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5276762)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Денисов Дмитрий Алексеевич
Учитель физической культуры

Оренбург 2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Техники безопасности. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. История и современное развитие физической культуры.	1					Устный опрос	
1.2.	Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1					Устный опрос	
1.3.	Входная диагностика. Физическая культура в современном обществе.	1					Устный опрос	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
2.1	Техники безопасности. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые упражнения).	1					Устный опрос	

2.2	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые упражнения).	3					Устный опрос	
2.3	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (прыжковые упражнения).	4					Устный опрос	
2.4	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (упражнения в метании малого мяча).	4					Устный опрос	
2.5	Техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.	1					Устный опрос	
2.6	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол	2					Устный опрос	
2.7	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.8	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1					Устный опрос	
2.9	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.10	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1					Устный опрос	
2.11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1					Устный опрос	

2.13.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.14.	Техники безопасности на уроке по гимнастике. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (группировка присев, сидя, лёжа).	1					Устный опрос	
2.15.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (прыжки через скакалку).	1					Устный опрос	
2.16.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение).	1					Устный опрос	
2.17.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе).	1					Устный опрос	
2.18.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев).	1					Устный опрос	
2.19.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, кувырок вперед).	1					Устный опрос	
2.20.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (кувырок вперед в упор присев).	1					Устный опрос	
2.21.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (кувырок назад в упор присев).	1					Устный опрос	
2.22.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи).	1					Устный опрос	
2.23.	Гимнастика. С основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации.	1					Устный опрос	

2.24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.						Устный опрос	
2.25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки через гимнастического козла).	3					Устный опрос	
2.26	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки) , упражнения на перекладине(мальчики).	1					Устный опрос	
2.27	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастических брусьях(мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.(девочки).	1					Устный опрос	
2.28	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	2					Устный опрос	
2.29	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.	1					Устный опрос	
2.30	Комплексы упражнений для оздоровительных форм, знаний физической культуры.	1					Устный опрос	
2.31	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развития адаптивной физической культуры	1					Устный опрос	
2.32	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1					Устный опрос	
2.33	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1					Устный опрос	
2.34	Техника безопасности . Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1					Устный опрос	
2.35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	9					Устный опрос	
2.36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты.	2					Устный опрос	

2.37	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуски.	2					Устный опрос	
2.38	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы.	2					Устный опрос	
2.39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение.	2					Устный опрос	
2.40	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1					Устный опрос	
2.41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол (ведение мяча).	1					Устный опрос	
2.42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол (остановка мяча).	1					Устный опрос	
2.43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.44	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (специальные передвижения без мяча).	2					Устный опрос	
2.46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	6					Устный опрос	
2.47	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	5					Устный опрос	
2.48	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.	1					Устный опрос	
2.49	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1					Устный опрос	
2.50	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол (приемы мяча).	1					Устный опрос	

2.37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол (подача мяча).	2						Устный опрос	
2.38	Самонаблюдение и самоконтроль.	1						Устный опрос	
2.39	Оценка эффективности занятий.	1						Устный опрос	
2.40	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1						Устный опрос	
2.41	Физическое развитие человека. Физическая подготовленность, связь с укреплением здоровья развитием физических качеств.	1						Устный опрос	
Итого по разделу		91							
Раздел 3. СПОРТ									
3.1.	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		Устный опрос	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/n
3.2	Техника безопасности. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1						Устный опрос	
3.3	Легкая атлетика: беговые упражнения (высокий старт с последующим ускорением).	1						Устный опрос	
3.4	Легкая атлетика: беговые упражнения (низкий старт с последующим ускорением).	1						Устный опрос	
3.5	Легкая атлетика: беговые упражнения (сдача нормативов 30м, 60м, 100м).	1						Устный опрос	
3.6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1						Устный опрос	
Итого по разделу		6							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102							

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Программа Воспитания	Функциональная грамотность	Дата	
					План	Факт
1.	Техники безопасности. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. История и современное развитие физической культуры.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте		
2.	Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	выражает познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
3.	Входная диагностика. Физическая культура в современном обществе.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	формирует систему знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков		
4.	Техники безопасности. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые упражнения).	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
5.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		

	упражнения).					
6.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
7.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (беговые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
8.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (прыжковые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
9.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (прыжковые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
10.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (прыжковые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
11.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (прыжковые упражнения).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		

12.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (упражнения в метании малого мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	приобретает опыт межличностного общения		
13.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (упражнения в метании малого мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы		
14.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (упражнения в метании малого мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
15.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика (упражнения в метании малого мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта		
16.	Техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	закрепляет ранее полученные знания		
17.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол	1	владеет основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе	находит и извлекает информацию в различном контексте		
18.	Спортивные игры: технико-тактические действия и	1	ориентирован на физическое развитие с	способен получать новые знания,		

	приемы игры в футбол		учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
19.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
20.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
21.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игры по правилам.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
22.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
23.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
24.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
25.	Спортивные игры: технико-тактические действия и	1	проявляет стремление к самовыражению в	развивает индивидуальные		

	приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.		разных видах художественной деятельности.	двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
26.	Техники безопасности на уроке по гимнастике. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (группировка присев, сидя, лёжа).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
27.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (прыжки через скакалку).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
28.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
29.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
30.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине,	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		

	опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев).					
31.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, кувырок вперед).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
32.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (кувырок вперед в упор присев).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
33.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (кувырок назад в упор присев).	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
34.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика (упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи).	1	принимает участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.	приобретает опыт межличностного общения		
35.	Гимнастика. С основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации.	1	понимает свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России,	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных		

			Российского государства	умений и навыков;		
36.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	умеет оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающие ответственность за свои поступки.	находит и извлекает информацию из различных источников		
37.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки через гимнастического козла).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
38.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки через гимнастического козла).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
39.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки через гимнастического козла).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
40.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки) , упражнения на перекладине(мальчики).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастических брусьях(мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.(девочки).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
42.	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и	1	ориентирован на физическое развитие с	развивает индивидуальные		

	прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.		учётom возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
43.	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
44.	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм, знаний физической культуры.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
46.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		

47.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
48.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
49.	Техника безопасности . Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	закрепляет ранее полученные знания		
50.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
51.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	находит и извлекает информацию из различных источников		
52.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	приобретает опыт самостоятельной работы		
53.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		

54.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
55.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
56.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
57.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты .	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
58.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
59.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуски.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
60.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуски.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных		

			других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	двигательных умений и навыков;		
61.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
62.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
63.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
64.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
65.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует моральные и волевые качества		
66.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
67.	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное ребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
68.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда,	развивает индивидуальные двигательные способности и		

	(ведение мяча).		ответственное потребление	повышает уровень физической подготовленности		
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол (остановка мяча).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
71	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (специальные передвижения без мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (специальные передвижения без мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и	1	ориентирован на физическое развитие с	способен получать новые знания о		

	приемы игры в баскетбол (ведение мяча).		учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует моральные и волевые качества		
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (ведение мяча).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		

			информационной среде			
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол (броски мяча).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
86	Техника безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол (приемы мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол (подача мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
89	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол (подача мяча).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует моральные и волевые качества		
90	Самонаблюдение и	1	ориентирован на физическое развитие с	приобретает опыт межличностного		

	самоконтроль.		учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	общения		
91	Оценка эффективности занятий.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение к труду	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
92	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение к труду	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
93	Физическое развитие человека. Физическая подготовленность, связь с укреплением здоровья развитием физических качеств.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
94	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
95	Техника безопасности. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует моральные и волевые качества		
96	Легкая атлетика: беговые упражнения (высокий старт с последующим ускорением).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
97	Легкая атлетика: беговые упражнения (низкий старт с последующим ускорением).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное отношение к труду	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
98	Легкая атлетика: беговые	1	проявляет уважение к	развивает		

	упражнения (сдача нормативов 30м, 60м, 100м).		труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
99	Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
100	Легкая атлетика: беговые упражнения (сдача нормативов 300м, 500м, 1000м).	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
101	Промежуточная аттестация (зачет).	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
102	Плавание (сухое , совершенствование подводящих упражнений).	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

