

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрено на
заседании Центра
«29» 08 2022 г.

Согласовано
зам. директора по УР
Тумурова Н.В.
«30» августа 2022 г.



Утверждаю
директор школы
Цыриторов Б.Д.
«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Уровень: начальное общее образование
Предмет: физическая культура
Класс: 9
Срок реализации программы: 1 год
ФИО учителя: Лубсанов Алексей Геннадьевич

с. Дульдурга, 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативно –правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 №56-ФЗ);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014г,30.12.2015

3. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4. Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 №734)

5. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.

6. Примерной основной образовательной программы основного общего образования;

7. "Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» от 29 декабря 2010 г., с изменениями и дополнениями 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.

8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"; от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (далее - СП 3.1/2.4.3598-20).

9. "Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» от 29 декабря 2010 г., с изменениями и дополнениями 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.

10. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

11. Инструктивно-методического письма по организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Забайкальского края, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, в период ограничительных мероприятий;

12. Рекомендации по организации образовательной деятельности в условиях ограничительных мер в 2020-2021 учебном году.

13. Положении о рабочих образовательных программах учебных предметов МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2» от 29 августа 2016 года

14. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2», от 30 августа 2020 го

15. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, 2014 г.

Общая характеристика, цели и задачи учебного курса

Согласно Концепции преподавания предмета физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

ФК обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

В рабочей программе цель преподавания учебного предмета «Физическая культура» сформулированы в ключе Концепции.

В соответствии с Концепцией целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая образовательная программа формируется с учетом **психолого-педагогических особенностей** развития детей 11–12 лет, связанных с переходом от учебных действий, характерных для начальной школы и осуществляемых только совместно с классом как учебной общностью и под руководством учителя, от способности только осуществлять принятие заданной педагогом и осмысленной цели к овладению этой учебной деятельностью на уровне основной школы в единстве мотивационно-смыслового и операционно-технического компонентов, становление которой осуществляется в форме учебного исследования, к новой внутренней позиции обучающегося – направленности на самостоятельный познавательный поиск постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества; с осуществлением контроля и оценки и перехода от самостоятельной постановки обучающимися новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Физиологические особенности: у учащихся наблюдается личностный интерес к спорту, преобладают игровые мотивы, непостоянство в выборе определенного вида спорта.

Данную программу можно реализовать в условиях перехода на смешанное обучение. Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает обучение с участием учителя (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с учителем и онлайн.

Допускается включение в программу блочно-модульной подачи материала. Блочно-модульная подача материала при «смешанном обучении», позволяет значительно ускорить темп урока за счёт рациональной компоновки теоретических сведений, что будет способствовать качественному усвоению учащимися материала.

Смешанное/дистанционное обучение также предполагает использование образовательных технологий, как перевернутый класс, метод кейсов, метод проектов, автономная группа, смена рабочих зон.

Наряду с вышеперечисленными формами обучение предусматривает программа следующие формы:

- онлайн - уроки
- проекты
- практические занятия
- онлайн уроки контроля и знаний
- онлайн уроки самостоятельной работы
- дистанционные учебно-исследовательская работа
- онлайн – консультации.

Место курса в учебном плане и условия реализации программы

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится в 8 классе 3 часа в неделю, всего 102 часов. Реализуется программа в Школе полного дня, где одним из приоритетных направлений является спортивно-оздоровительное. Дополняется содержание предмета программой дополнительного образования «Легкая атлетика» в разновозрастной группе.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

1) овладение регулятивными учебными действиями:

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия

для преодоления ошибок.

2) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументировано высказывать свое мнение);

- осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; -

- соблюдать правила межличностного общения с использованием персональных электронных устройств.

3) овладение умениями участвовать в совместной деятельности:

- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;

- распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;

- проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

Система оценивания планируемых результатов реализации программы

По технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из нескольких элементов, владеть строевыми упражнениями, висами и упорами, опорными прыжками через гимнастического козла.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6				
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени			
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62	

Обучающиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,3с	5,9 с
	Бег 60 м	10,0 с	10,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6 раз	—
	Сгибание разгибание рук в упоре	—	10 раз
	Прыжок в длину с места, см	200 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	9 мин.40с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	12 мин 00 с

II Содержание учебной программы

В соответствии с Концепцией уровне основного общего образования обеспечивается формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

№	разделы	четверти				год
		1	2	3	4	
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	10			14	24
3.	Кроссовая подготовка	8			10	18
4.	баскетбол		16			24
5.	гимнастика			6		6
6.	волейбол			14		14
2.	Вариативная часть					
2.1	футбол	6				6
2.2	Волейбол / лыжная подготовка			10		10
2.3	баскетбол		8			
	итого	24	24	30	24	102

Основы знаний о физической культуре:

- Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка в вариативной части в зависимости от климатических условий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

III Тематическое планирование

№ урока	Тема урока, раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
	I четверть (24 часа)		
	Легкая атлетика.	10 часов	
1.	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Стартовый разгон.	1	
3.	Эстафетный бег.	1	
4.	Бег на результат 60 м. Правила соревнований.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполняют контрольный тест.
5.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.	1	
6.	Техника длительного бег 3000 м.- мальчики, 2000 м.- девочки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно. Применяют эти упражнения для развития физических способностей.
7.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
9.	Прыжки в высоту с 9--11 шагов разбега.	1	
10.	Метание мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют контрольный тест
	Кроссовая подготовка.	8 часов	
11.	Развитие выносливости. Бег до 15-25 мин.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнениях.
12.	Бег по пересеченной местности.	1	
13.	Бег с преодолением препятствий.	1	
14.	Кросс до 15 мин.	1	
15.	6-минутный бег и эстафеты. Круговая тренировка.	1	
16.	Кросс 2000 м. – мальчики, 1500 м. – девочки.	1	
17.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
18.	Круговая эстафета.	1	
	Футбол.	6 часов	
19.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения с футбольными мячами.
20.	Удар носком.	1	
21.	Удар серединой лба на месте	1	
22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	

23.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
II четверть (24 часа).			
Баскетбол.		16 часов	
25.	Стойка игрока и перемещение в стойке.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	
27.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
28.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	
29.	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	Осваивать технику передача мяча одной рукой от плеча.
30.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	
31.	Бег с изменением направления и скорости.	1	
32.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
33.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	
34.	Передача мяча при встречном движении.	1	
35.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	
36.	Бросок мяча одной рукой от головы.	1	
37.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	
38.	Вырывание и выбивание мяча.	1	
39.	Держание игрока с мячом.	1	Общаться взаимодействовать в игровой деятельности.
40.	Штрафной бросок.	1	
41.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
42.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
43.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	
44.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	
45.	Ведение мяча в различных стойках с сопротивлением защитника.	1	
46.	Броски мяча с сопротивлением защитника с места.	1	
47.	Тактика свободного нападения.	1	
			Освоить упражнения взаимодействие двух игроков в защите через заслон.
			Осваивать технику бросок мяча в движений, Моделировать физические нагрузки для развития

48.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	физического качества во время игровой деятельности.
Гимнастика.		6 часов	
49.	Висы и упоры.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков и наклонов на гибкость. Проявлять качества координаций. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
50.	Висы и упоры.	1	
51.	Опорный прыжок, согнув ноги.	1	
52.	Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	
53.	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, длинный кувырок.	11	
54.	Акробатические упражнения. Стойка на голове и лопатках.	1	
III четверть (30 часов)			
волейбол		14 часов	
55.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Осваивать правила игры в волейбол, Моделировать технические действия в игровой деятельности,
56.	Техники приема и передач мяча.	1	
57.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
58.	Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении.	1	
59.	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	
60.	Прием и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	
61.	Передача мяча.	1	
62.	Нижняя прямая подача.	1	
63.	Прием подачи.	1	
64.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
65.	Прямой нападающий удар.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,
66.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1	
67.	Тактика свободного нападения.	1	
68.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	
Волейбол / лыжная подготовка		10 часов	
69.	Техники приема и передач мяча.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
70.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
71.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1	

72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	Осваивать правила игры в волейбол, Моделировать технические действия в игровой деятельности, Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,
73.	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	
74.	Прямой нападающий удар.	1	
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1	
76.	Тактика свободного нападения.	1	
77.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
78.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	
	IV четверть (24 часа) Кроссовая подготовка	10 часов	
79-81	Равномерный бег до 15-20 мин.	3	
82.	Бег по пересеченной местности.	1	
83.	Бег с преодолением препятствий.	1	
84.	Кросс до 15 мин.	1	
85.	Минутный бег и эстафеты. Круговая тренировка.	1	
86.	Кросс 2000 м. – юноши, 1500 м. – девушки.	1	
87.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
88.	Круговая эстафета.	1	
	Легкая атлетика	14 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Описывают технику выполнения прыжковых
89.	Высокий старт 40 м.	1	
90.	Низкий старт	1	
91.	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
92.	Скоростной бег до 70 м.	1	
93.	Бег на результат 60 м. Правила соревнований.	1	
94.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
95.	Бег 2000 м.- мальчики, 1500 м.- девочки.	1	

96.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	упражнений, осваивают самостоятельно. Применяют эти упражнения для развития физических способностей.
97.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Метание мяча на дальность.	1	
100.	Метание мяча в цель.	1	
101.	Эстафетный бег. Правила соревнований.	1	Выполняют контрольный тест .
102.	Круговая эстафета.	1	