

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт основного образования МБОУ СШ № 5
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020 -2021 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 9 классе – 68 часов (из расчета 2 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

### Цели и задачи учебного предмета

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.
- формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение сознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры.

### Общая характеристика предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармоничного развития личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Распределение программного материала

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------|----------------------------|------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>       | 48               |
| 1.1   | Основы знаний              | В процессе       |
| 1.2   | Легкая атлетика            | 16               |
| 1.3   | Кроссовая подготовка       | 18               |
| 1.4   | Гимнастика                 | 14               |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>   | 20               |
| 2.1   | Подвижные игры             | 20               |

### Результаты изучения учебного предмета:

#### *Личностные результаты обучения:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### ***Предметные результаты обучения:***

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### ***Метапредметные результаты:***

##### Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся 9 классов**

| Физические способности | Физические упражнения                                               | Маль-<br>чики | Девоч-<br>ки |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 8,4           | 9,4          |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                                          | 230           | 195          |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12            | —            |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | 24            | 22           |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин                                                     | 9,20          | 10,20        |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0          | 14,0         |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0          | 10,0         |

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных

перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (14 ч).***

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Легкая атлетика (16 ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Спортивные игры (20ч)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Кроссовая подготовка (18ч)***

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского  
В.И.Ляха**

Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)



# **Календарно - тематическое планирование 9 класс** **1 четверть (18часов)**

| №<br>урока                | Дата |      | Тема урока                                 | Планируемые результаты обучения                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     | Виды и<br>формы<br>контроля |
|---------------------------|------|------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                           | план | факт |                                            | Предметные                                                                                                                                | Мета предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Личностные                                                                                                                                                                                                          |                             |
| Лёгкая атлетика (11часов) |      |      |                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| 1.1                       |      |      | Вводный инструктаж по технике безопасности | Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.                      | <b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения.<br><b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br><b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Текущий                     |
| 1.2                       |      |      | Спринтерский бег, эстафетный бег           | Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                                                                                             | Текущий                     |
| 1.3                       |      |      | Спринтерский бег, эстафетный бег           | Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                                                                                                                                                                                                                                     | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                                                                                              | Текущий                     |
| 1.4                       |      |      | Спринтерский бег, эстафетный бег           | Выполнять технику спринтерского бега – финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной              | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                                                                                                       | Текущий                     |

|      |  |  |                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
|------|--|--|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      |  |  |                                                     | эстафете.                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
| 1.5  |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.                                           | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 1.6  |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.                     | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 1.7  |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Выполнять технику спринтерского бега – финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.                        | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                           | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 1.8  |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.                                           | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 1.9  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | Выполнять технику прыжка в длину – разбег, отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                           | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 1.10 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | Выполнять технику прыжка в длину – полет и приземление. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.  | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.                                            | Текущий |

|                                       |  |  |                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.11                                  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча    | Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| <b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b> |  |  |                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
| 2.1                                   |  |  | Бег на средние дистанции                               | Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила спортивной игры.                                                                     | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 2.2                                   |  |  | Бег на средние дистанции                               | Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила спортивной игры.                                                                     | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  |         |
| 2.3                                   |  |  | Бег по пересеченной местности. Преодоление             | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.                                                                 | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 2.4                                   |  |  | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.                                                                 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                              | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 2.5                                   |  |  | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.                                                                 | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                 | Текущий |
| 2.6                                   |  |  | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.                                                                 | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 2.7                                   |  |  | Бег по пересеченной                                    | Выполнять технику бега                                                                                                                              | Технически правильно                                                                                                       | Активно включаться в                                                                                                                    | Текущий |

|  |  |  |                                    |                                                              |                                                                                               |                                                                                                                    |  |
|--|--|--|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | местности. Преодоление препятствий | по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |  |
|--|--|--|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2 четверть (14часов)

| №<br>урока              | Дата |      | Тема урока                              | Планируемые результаты                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     | Виды и<br>формы<br>контроля |
|-------------------------|------|------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                         | план | факт |                                         | обучения<br>Предметные                                                                                                                                                          | Мета предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Личностные                                                                                                                                                                                                          |                             |
| 3. Гимнастика (14часов) |      |      |                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| 3.1                     |      |      | Вводный инструктаж техника безопасности | Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.                                                            | <b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения.<br><b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br><b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Текущий                     |
| 3.2                     |      |      | Висы. Строевые упражнения               | Выполнять упражнения в висах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять силовые упражнения на гимнастической скамье. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.                                                                             | Текущий                     |
| 3.3                     |      |      | Висы. Строевые упражнения               | Выполнять упражнения в висах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на                                                               | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)                                                                                                                   | Текущий                     |

|     |  |  |                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
|-----|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     |  |  |                                     | месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.                                                                                                                   |                                                                                                                            | ситуациях и условиях.                                                                                                                   |         |
| 3.4 |  |  | Висы. Строевые упражнения           | Выполнять упражнения в висах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                           | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 3.5 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                 | Текущий |
| 3.6 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнять строевые приемы в перестроении из одной колонны. Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять прыжок боком. Выполнять лазание по канату в два приема.             | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                              | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 3.7 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнять строевые приемы в перестроении из одной колонны. Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять прыжок боком. Выполнять лазание по канату в два приема.             | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           |         |
| 3.8 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнять строевые приемы в перестроении из одной колонны. Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять прыжок боком. Выполнять лазание по канату в два приема.             | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |

|      |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
|------|--|--|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3.9  |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ на гимнастических матах. Выполнять лазания по канату. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 3.10 |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ на гимнастических матах. Выполнять лазания по канату.                  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                              | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                 | Текущий |
| 3.11 |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ на гимнастических матах. Выполнять технику лазания по канату.          | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 3.12 |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять лазание по канату.                | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 3.13 |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические комбинации на высоком                                                                                                                                                            | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их                                                        | Активно включаться в общение и взаимодействие со                                                                                        | Текущий |

|      |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                                                         |         |
|------|--|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      |  |  |                     | техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять технику лазания по канату.                                                | исправления.                                                                     | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.                                                  |         |
| 3.14 |  |  | Акробатика, лазание | Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять технику лазания по канату. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |

### 3 четверть (20 часов )

| №<br>урока             | Дата |      | Тема урока                              | Планируемые результаты                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     | Виды и<br>формы<br>контроля |
|------------------------|------|------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                        | план | факт |                                         | обучения                                                                                                             | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Мета предметные                                                                                                                                                                                                     |                             |
| 4. Волейбол (10 часов) |      |      |                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| 4.1                    |      |      | Вводный инструктаж техника безопасности | Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы. | <b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения.<br><b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br><b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. |                             |
| 4.2                    |      |      | Волейбол                                | Выполнять технические приемы в волейболе на                                                                          | Технически правильно выполнять двигательные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Проявлять дисциплинированность,                                                                                                                                                                                     | Текущий                     |

|     |  |  |          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                         |         |
|-----|--|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     |  |  |          | высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол.                                                                                    | упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                     | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                                  |         |
| 4.3 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол.                                        | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                           | Текущий |
| 4.3 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Текущий |
| 4.4 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                           | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                  | Текущий |
| 4.5 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                           | Текущий |
| 4.6 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                           | Текущий |
| 4.7 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                           | Текущий |
| 4.8 |  |  | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на                                                                                                     | Характеризовать явления (действия и поступки), давать                                                                      | Проявлять положительные качества личности и                                                                             | Текущий |



|                               |  |  |           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                               |         |
|-------------------------------|--|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                               |  |  |           | высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.                                               | им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                                                       | управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                   |         |
| 4.9                           |  |  | Волейбол  | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.   | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Текущий |
| 4.10                          |  |  | Волейбол  | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.   | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Текущий |
| <b>5. Баскетбол (10часов)</b> |  |  |           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                               |         |
| 5.1                           |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.        | Текущий |
| 5.2                           |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.        | Текущий |
| 5.3                           |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.        | Текущий |
| 5.4                           |  |  | Баскетбол | Выполнять технические                                                                                                                             | Характеризовать явления                                                                                                    | Проявлять                                                                                     | Текущий |

|     |  |  |           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |         |
|-----|--|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     |  |  |           | приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.                       | (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                         | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                            |         |
| 5.5 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                 | Текущий |
| 5.6 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 5.7 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 5.8 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 5.9 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять                              | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |

|      |  |  |           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                        |         |
|------|--|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      |  |  |           | тактические приемы при игре.                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                        |         |
| 5.10 |  |  | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий |

## 4 четверть (16 часа)

| №<br>урока                         | Дата |      | Тема урока                                             | Планируемые результаты обучения                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     | Виды и<br>формы<br>контроля |
|------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                    | план | факт |                                                        |                                                                                                                      | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Метапредметные                                                                                                                                                                                                      |                             |
| 6. Кроссовая подготовка (10 часов) |      |      |                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| 6.1                                |      |      | Вводный инструктаж техника безопасности                | Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы. | <b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения.<br><b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br><b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Текущий                     |
| 6.2                                |      |      | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.                                  | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                             | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                                                                                                       | Текущий                     |
| 6.3                                |      |      | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол».      | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                                                                                             | Текущий                     |

|      |  |  |                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                         |         |
|------|--|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6.4  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 6.5  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                   | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 6.6  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 6.7  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                                           | Текущий |
| 6.8  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                      | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Текущий |
| 6.9  |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                      | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |
| 6.10 |  |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Русская лапта» и «Футбол». | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                      | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                                  | Текущий |

## 7. Лёгкая атлетика (6 часов)

