МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением предметов музыкального цикла «Музыка» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением Учителей	Заместитель директора по УВР	Директор
_____Турковский П.С,	_____Поликарпова И.Ю.	_____Товпич И.О.
Председатель МО	Протокол №1	Приказ №169
от "29 " августа 2025 г.	от "30 " августа 2025 г.	от "30 " августа 2025 г.

Протокол № 1
От "30 " августа 2025

Товпич Ирина Олеговна

Подписан: Товпич Ирина Олеговна
DN: C=RU, OU=Директор, O="ГБОУ Школа "Музыка"" Фрунзенского района Санкт-Петербурга", CN=Товпич Ирина Олеговна, E=sc008frunz@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025-09-01 11:40:22
Foxit Reader Версия: 9.7.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класс

Составители программы:

учителя физкультуры Истомин В.И. Мусин В.Г.

Санкт-Петербург 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса (далее - Программа) составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 г.
Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что их содержание и методический аппарат обеспечивают выполнение требований, представленных в ФГОС ООО. Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены Федеральным государственным стандартом основного общего образования.

ПРАВОВАЯ ОСНОВА СОСТАВЛЕНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **основного** общего образования»
3. Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
6. СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21)
7. Примерная программа по физической культуре для основной школы и рабочая программа по физической культуре к предметной линии учебников Г.И. Погодаев - М.: Дрофа,2019 г.
8. Образовательная программа основного общего образования (ФГОС ООО-2010) ГБОУ Школы «Музыка» Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
9. Учебный план (ФГОС ООО-2010) ГБОУ Школы «Музыка» Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2024/2025 учебный год;
10. .Календарный учебный график ГБОУ Школы «Музыка» Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2024/2025 учебный год;

Описание места курса в учебном плане ОУ

На изучение предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования предусмотрено 510 часов.
По учебному плану ГБОУ Школы «Музыка» Фрунзенского района Санкт- Петербурга в 8 классе отводится 3 часа в неделю.
Общее количество в год - 102 часа.
Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

Планируемые результаты освоения

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

индивидуальные качественные свойстваа обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и многофункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами изучаемого раздела программы, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:
умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; соблюдать правила безопасности;
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
умение передвигаться красиво легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры:

- 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 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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 и тактических действий в баскетболе и волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Метапредметные результаты
Учащиеся научатся:
характеризовать уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по физической культуре, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты
Учащиеся научатся и получат возможность:

характеризовать опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития Олимпийского движения, о положительном влиянии Олимпийских игр на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития легкой атлетики, волейбола и баскетбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Реализация программы воспитания на уроках физической культуры

• В школьной жизни центральное место занимает урок. Урок с его мощным и образовательным, и развивающим, и воспитательным потенциалом, безусловно, является главным средством формирования личности, системы ценностей, поведения каждого ученика.

• Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке здоровьесберегающих технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья учащихся;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация групповой работы, дающей школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык

публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Проблема гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения обретает сегодня особую значимость. Воспитание гражданина-патриота сегодня – есть залог гарантированного будущего для всего российского общества. В процессе обучения физической культуре имеются большие возможности для военно-патриотического воспитания. Как показывает практика, созданию благоприятной эмоциональной обстановки перед изложением нового материала способствует проведение короткой увлекательной беседы о значении физической культуры в жизни человека (где это диктуется программой). Например, рассказать о роли спортсменов в годы Великой Отечественной войны. В рамках уроков физкультуры привить детям понятия о долге, патриотизме, Родине. Говоря о патриотическом воспитании учащихся, следует заметить, что особый вклад в него вносит участие в районных и городских спортивных мероприятиях, а также проведение школьных соревнований в течение учебного года. Спортивная деятельность, как было отмечено выше, позволяет не только развить физические и волевые качества и осуществить нравственное воспитание, но и способствует формированию патриотических чувств у учащихся. Принимая участие в соревнованиях, спортсмены стремятся к прославлению своего коллектива (своего класса, школы, района, города, страны и Родины в целом) собственными высокими спортивными достижениями, что являет собой одну из важнейших форм проявления патриотических чувств.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.
Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
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, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Содержание программного материала состоит из двух основных частей:
базовой и вариативной(дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно
необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.
Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
Вариативная(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учѐта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Тематический план для учащихся 9 класса:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	**Вариативная часть**	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				16	13	10
Подтягивание на высокой перекладине из виса , кол-во раз	8	6	4			
Прыжок в длину с места, см	200	185	165	180	160	150
Челночный бег 3*10 м, сек	7.9	8,6	9.1	8.4	8.7	10.0
Метание теннисного мяча, М,150 г	40	35	25	25	20	16
Отжимания, раз	28	25	18	22	18	16
Прыжки через скакалку,1 мин, раз	120	115	100	130	120	110
Наклон вниз, не сгибая ног в коленях	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола	Положить ладонь на пол	Положить пальцы на пол	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	4.9	5,5	5,9	5,1	5,8	6.1

Бег 60 м с высокого старта, сек	9.0	9,7	10,5	10.0	10,5	11.1
Бег 1000 м (д) и 2000 м (м) с высокого старта, сек	4.15 10,00	5.30 10.45	5.50 11.40	4.55 11.40	5.30 12.40	6.00 13,30
Подъем туловища,30 сек, раз	27	24	19	25	20	17

Учебно-методический комплекс, включая электронные ресурсы:

1. https://edu.ru/ - "Российское образование" Федеральный портал.
2. https://resh.edu.ru/ - «Российская Электронная Школа»
3. https://educont.ru/ - «Цифровой образовательный контент»

Учебники и пособия для реализации программы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха : пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 104 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.

- Г.И. Погадаев//Физическая культура. Учебник. 7-9 классы//М.2019 год;
- Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2012 год;
- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2012 год.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата /неделя	Тема урока	Планируемые результаты			контроль	Примечание/ Электронные ресурсы
			Предметные результаты	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
Легкая атлетика (12 ч)							
1.		Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Знать и понимать требования инструкций по Т.Б.; знать технику выполнения специальных беговых упражнения; научиться пользоваться учебником.	***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показывать технику специальных беговых упражнений.	Формирование у учащихся «стартовой» мотивации к обучению	Текущий	

2.		Развитие скорости. Бег по дистанции 60 м.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.		Формирование у учащихся целостного, социально ориентированного взгляда на мир	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278881/
3.		Бег *(70-80 м).* Эстафеты	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	***Коммуникативные:*** уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплексы ОРУ; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, положение различных стартов	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности .	Текущий	
4.		Бег *(70-80 м).* Финиширование. Развитие скорости	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	

5.		Низкий старт *(30— 40м).* Бег *(70 80м).* Финиширование.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	***Коммуникативные:*** уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, положение различных стартов	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
6.		Бег па результат *(60 м).*	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта.		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с.	
7.		Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом, уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

				на тестирование физических качеств			
8.		Прыжок в длину. Отталкивание. Метание.	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
9.		Прыжок в длину Фаза полета. Приземление. Метание.	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий	
10.		Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см	
11.		*Бег500-1000 м.* Развитие выносливости.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин, ЧСС	***Коммуникативные:*** обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	

12.		*Бег (1500м-дев., 2000 м-мальч.).* Развитие выносливости	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1500 м, бег 2000 м	взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	
Кроссовая подготовка (9 ч)							
13.		Инструктаж ТБ. Бег *(до 15 мин).*	знать, как самостоятельно проводить комплекс ОРУ	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять комплекс ОРУ на основные группы мышц,	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
14.		Бег *(15 мин).* Развитие выносливости	выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий	
15.		Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин, ЧСС	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***демонстрировать	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
16.		Бег *(до17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий.	выполнять эстафеты с элементами спортивных игр,		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной	Текущий	

			бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	встречные эстафеты с элементами спортивных игр.	деятельности		
17.		Бег *(17 мин).* Специальные беговые уп-ражнения.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин, ЧСС	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять комплекс ОРУ на основные группы мышц,	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
18.		Бег *(до18 мин).* Развитие выносливости	выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
19.		Бег *(18 мин).* Спортивная игра	выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
20.		Бег *(18 мин).* Развитие выносливости	выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/

21.		Бег *(3 км).* Развитие выносливости	знать, как самостоятельно проводить комплекс ОРУ, бегать в равномерном темпе до 20 минут	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять комплекс ОРУ на основные группы мышц,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	
Подвижные игры. Волейбол(18 ч)							
22.		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	Знать требования инструкции по ТБ при проведении спортивных и подвижных игр.	***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель ***Познавательные:***уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/
23.		Комбинации из разученных перемещений.	Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий	
24.		Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Знать, как выполнять комплекс упражнений с	***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, ***Регулятивные:*** формировать	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	

			мячом;	умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель ***Познавательные:***уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками			
25.		Передача мяча над собой через сетку. Игра.	Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом;		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
26.		Подача, прием подачи.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол	***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель ***Познавательные:***уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	
27.		Верхняя передача мяча. нападающий удар.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
28.		Верхняя передача мяча через сетку.	Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом;	***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	

				Познавательные:уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками			
29.		Подача, прием. Прямой нападающий удар	Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом;		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
30.		Подача, прием. Игра	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол	***Коммуникативные:***устанавливать рабочее отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями ***Познавательные:***уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
31.		Прямой нападающий удар. Игра.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
32.		Подача, прием. Прямой нападающий удар.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол	***Коммуникативные:***устанавливать рабочее отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями ***Познавательные:***уметь выполнять	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	

				эстафеты с элементами спортивных игр			
33.		Передача мяча в тройках.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
34.		Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочее отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:***уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
35.		Нападающий удар после пе-редачи. Игра	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
36.		Комбинации из разученных перемещений.	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочее отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	

				сверстников. ***Познавательные:***уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении			
37.		Передача мяча над собой. Подача, прием.	Знать технику перемещений волейболиста и стоек, знать правила игры в волейбол		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
38.		Нападающий удар в тройках через сетку.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	***Коммуникативные***оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:***уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	
39.		Комбинация из разученных элементов. Игра.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
Гимнастика (18 ч)							

40.		Инструктаж по ТБ. Подтягивания.	Знать, ТБ на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упр.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснять ТБ на занятиях по гимнастике	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
41.		Развитие силы.	знать технику выполнения простого виса, проходить гимнастическую полосу препятствий		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
42.		Подтягивания. Упражнения на гимнастической скамейке.	знать технику выполнения простого виса, проходить гимнастическую полосу препятствий	***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	
43.		Подтягивания. Развитие силы.	проходить гимнастическую полосу препятствий		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий	

					социальных ситуациях		
44.		Подтягивания. Игра	проходить гимнастическую полосу препятствий	***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
45.		Подтягивания. Развитие координации.	проходить гимнастическую полосу препятствий		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	
46.		Прыжок спо-собом «согнув ноги»	Знать, ТБ на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упр.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснять ТБ на занятиях по гимнастике	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текугций	
47.		Опорный прыжок. Развитие скорости и силы.	Знать, технику выполнения опорного прыжка;		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/

					справедливости.		
48.		Опорный прыжок.Эстафеты .	Знать, технику выполнения опорного прыжка;	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснять ТБ на занятиях по гимнастике	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
49.		Выполнение строевых команд. Развитие силы.	Знать, технику выполнения опорного прыжка;		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	
50.		Выполнение строевых команд. Опорный прыжок.	Знать, технику выполнения опорного прыжка;	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснять ТБ на занятиях по гимнастике	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
51.		Опорный прыжок. Эстафеты	Знать, технику выполнения опорного прыжка;		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Оценка техники опорного прыжка	
52.		Кувырок. Мост. Развитие силы.	Знать, как выполнять	***Коммуникативные:*** формировать навыки работы в группе с узкой	Развитие навыков сотрудничества со	Текущий	https://resh.ed

			кувырки вперед и назад,	специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		u.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
53.		Кувырки Мост. Лазание по канату. Развитие силы.	Знать, как выполнять кувырки вперед и назад,		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	
54.		Длинный кувырок. Мост. Лазание по канату.	Знать технику выполнения лазания по канату	***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***выполнять ОРУ с мячом	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
55.		Кувырки. Мост .Лазание по канату.	Знать технику выполнения акробатических комбинаций		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
56.		Лазание по канату в два-три приема. Развитие силы.	Знать технику выполнения акробатических комбинаций	***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять лазание по канату и шесту	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
57.		Кувырки. Мост. ОРУ с мячом	Знать технику выполнения лазания по канату		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Выполнение на оценку акробати-ческих элементов	

Спортивные игры. Баскетбол (27ч)							
58.		Инструктаж ТБ.. Ведение, передача мяча.	знать терминологию игры в баскетбол	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** знать ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
59.		Остановка. Бросок .Передачи. Личная защита.	знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты);		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
60.		Бросок двумя руками от головы.	знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты);	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику броска мяча в кольцо	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	

				одной и двумя руками с места			
61.		Ведение. Броски, передачи. Игра	знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
62.		Ведение с сопротивлением Развитие координации	знать, как выполнять ведение мяча различными способами	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	
63.		Бросок двумя руками от головы с сопротивлени-ем.	знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча знать, как выполнять ведение мяча различными способами		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
64.		Ведение, бросок, передача. Развитие координации	знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. ***Регулятивные:*** адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущий	

			знать, как выполнять ведение мяча различными способами	оценивать свои действия и действия товарищей, педагога ***Познавательные:*** уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры.	нравственных нормах, социальной справедливости.		
65.		Передвижения, остановки игрока. Игра.	знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча знать, как выполнять ведение мяча различными способами		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
66.		Передача мяча в парах. Личная защита .. Развитие координации	знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча знать, как выполнять ведение мяча различными способами	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога ***Познавательные:*** уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
67.		Передача мяча от груди в движении в парах.	знать, как выполнять различные		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Текущий	

			варианты ловли и передачи мяча		ситуаций.		
68.		Личная защита. Игра. Развитие координации.	знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте в движении	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий	
69.		Бросок одной рукой от плеча с места. Игра.	знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий	
70.		Ведение, бросок, передача. Развитие координации.	знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику игры в мини-баскетбол	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
71.		Передача в тройках с сопротивлением. Игра.	знать, как играть в баскетбол по упрощенным		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	

			правилам, правильно выполнять технические действия				
72.		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках .	знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога ***Познавательные:*** уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
73.		Передача мяча в тройках с сопротивлением.	знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
74.		Штрафной бросок. Развитие координации.	знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами,	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь применять	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/

				в игре защитные действия			
75.		Штрафной бросок. Позиционное нападение.	знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча		Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
76.		Позиционное нападение со сменой места. Игра.	знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь применять в игре защитные действия	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
77.		Ведение, передача. Штраф-ной бросок. Игра.	знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
78.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение,	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и	Текущий	

			способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте в движении	сопереживания чувствам других людей.		
79.		Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков.	знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
80.		Штрафной бро-сок. Быстрый прорыв.	знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте в движении	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
81.		Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков.	знать, как выполнять ведение мяча различными		Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	

			способами				
82.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	знать, как выполнять ведение мяча различными способами	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочее отношение, ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте в движении	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
83.		Взаимодействие игроков в защите и нападении.	знать, как выполнять ведение мяча различными способами		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
84.		Взаимодействие игроков . Игра.	знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***Познавательные:*** уметь применять в игре защитные действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	Текущий	
Кроссовая подготовка (9 ч)							
85.		Инструктаж ТБ. Бег *до15 мин*	знать, как самостоятельно проводить	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/mai

			комплекс ОРУ, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр.	ситуаций.		n/190937/
86.		Бег *до17 мин*. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
87.		Бег*17 мин.* Преодоление горизонтальных препятствий.	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять комплекс ОРУ на основные группы мышц,	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
88.		Бег *до18 мин*. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Текущий	

			местности до 1 км		социальной справедливости.		
89.		Бег *18 мин.* Преодоление вертикальных препятствий.	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
90.		Бег *до19 мин*. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
91.		Бег *19 мин.* Преодоление вертикальных препятствий	бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	
92.		Бег *20 мин.* Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 минут,	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Текущий	

			бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***уметь выполнять комплекс ОРУ на основные группы мышц,	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.		
93.		Бег *(3 км).* Развитие выносливости.	знать, как самостоятельно проводить комплекс ОРУ, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упр. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	
Легкая атлетика (9ч)							
94.		Инструктаж ТБ Прыжок Отталкивание. Метание.	Знать и понимать требования инструкций по Т.Б.; знать технику выполнения специальных беговых упражнения; научиться пользоваться учебником.	***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно соблюдать правила	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/

95.		Прыжок в высоту с разбегу, отталкивание.	Знать и понимать требования инструкций по Т.Б.; знать технику выполнения специальных беговых упражнения;	техники безопасности, уметь показывать технику специальных беговых упражнений.	Формирование у учащихся мотивации к индивидуальной и коллективной деятельности	Текущий	
96.		Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта.	***Коммуникативные:*** уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплексы ОРУ; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, положение различных стартов	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31м; д.: 35-30-28 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
97.		Прыжок в высоту. Игра.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта.		Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
98.		Низкий старт, разгон. Развитие скорости.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта.	***Коммуникативные:*** уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплексы ОРУ; уметь	Формирование у учащихся навыков взаимодействия в группах	Текущий	
99.		Бег, эстафеты. Развитие скорости.	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать		Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости,	Текущий	

			технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, положение различных стартов	понимания и сопереживания чувствам других людей.		
100.		Бег. Финиширование Эстафеты. Игра.	Знать, как проводить ОРУ в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом, уметь выполнять ОРУ в парах, уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
101.		Бег. Финиширование Развитие скорости.	Знать и понимать требования инструкций по Т.Б.; знать технику выполнения специальных беговых упражнения; научиться пользоваться учебником.	***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показывать технику специальных	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	
102.		Бег на результат *(60 м).*	Знать и понимать требования		Развитие самостоятельности и	М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.; «3»-9,8с.; д.:	

			инструкций по Т.Б.; знать технику выполнения специальных беговых упражнения;	беговых упражнений.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	«5» — 9,5 с.; «4» -9,8 с.; «3»- 10,0 с.	