Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы
Александра Ивановича Раскопенского» п. Кульдур

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО:	зам. директора по УР	и.о. директор
Г. Ю. Першина	Т. С. Рогачева	Н. В. Ершов
подпись ФИО	подпись ФИО	подпись ФИО
Протокол № 1 от 30.08.2022г	Протокол № __ от ___2022г.	Приказ № 63-ОД от 31.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образованияна
2022-2023 учебный год

Составитель: Ершова
Екатерина Владимировна
учитель физической культуры

п. Кульдур 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС 9 класс 68 часов

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15); в соответствии с примерной программой по учебным предметам.

Физкультура:

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Физическая культура». 5-11 классы. «Просвещение» 2006г.
2. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный план МКОУ «Центр образования им. А.И. Раскопенского» п. Кульдур образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 раза в неделю (34 недели).

1. Планируемые результаты к концу 9 класса.

Знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетичес-кие упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении и проведении туристических походов;
- проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развивать физические качества, совершенствовать технику движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2.Содержание программы.

История зарождения Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед в группировке ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким

приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках, в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: через г/козла в ширину ноги врозь; юноши: через г/козла согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

Лазание по канату – способом в три приема; способом в два приема.Гимнастическая перекладина - подъем в упор из виса, подъем в упор силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты высокий и низкий с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег спринтерский, эстафетный, кроссовый.

Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной цели с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; учебная игра в баскетбол.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; Подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча сверху и снизу; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

ОФП. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированная полоса препятствий.

3.Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	19
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	ОФП	В процессе уроков
Количество часов в неделю 2 Количество учебных недель 34		
	Итого	68

Учебные нормативы:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1000м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	
Координаци-онные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	

Материально-техническая база.

Литература:

1. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.
2. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы//физическая культура в школе 2009г.

Оборудование: Г/стенка, мячи баскетбольные, волейбольные, малые мячи, н/мячи, г/палки, гантели, скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания, стойки, планки для прыжка в высоту, г/маты, конь, козел, г/бревно, канат, секундомер, сетка в/б, аптечка.

4.Календарно-тематическое планирование 9 класс 1 четверть 18 часов

№	Тема урока	Содержание урока	УУД	План.	Факт.
Легкая атлетика 8 часов					
1	Организационно-методические требования на уроках ф.к.	Провести инструктаж на рабочем месте по т.б. Инструктаж по т.б. на занятиях л.а. Разучить специальные беговые упражнения. Развивать скоростные качества.	*Предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках ф.к. Организовывать здоровье-Сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств; *Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности: *Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям ф.к. принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий ф.к.		
2	Тестирование бега на 30 м. Метание мяча на дальность с разбега.	Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 30 м.; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции и метания мяча на дальность.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости. М; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Л; формирование ответственного отношения к учению; умение управлять эмоциями.		
3	Тестирование бега на 60м. Прыжок в длину с разбега	Разучить разминку в движении, бег 60м – кдп с н/старта, разучить подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. Л: формирование ответственного		

			отношения к учебе.		
4	Техника метания мяча на дальность с разбега и техника прыжка в длину с разбега.	Повторить разминку в движении, совершенствовать технику метания мяча и прыжка в длину с разбега, технику бега на средние дистанции.	П: иметь углубленные представления о технике бега на средние дистанции, представления о технике метания мяча на дальность и технике прыжка в длину с разбега. М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Л: формирование готовности и способности обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию.		
5	Метание мяча на дальность с разбега – ку. Техника прыжка с разбега на дальность.	Повторить разминку в движении, провести тестирование в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим систематическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование нравственных чувств поведения, умения управлять своими эмоциями.		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику равномерного бега.	Разучить беговую разминку, повторить технику прыжка в длину с разбега, совершенствовать технику равномерного бега.	П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учебе.		
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника равномерного бега.	Повторить беговую разминку, провести тестирование в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. М: Развивать мотивы и интересы своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование ответственного отношения к учебе.		
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Провести разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 1000м.	П: иметь углубленные представления о технике равномерного бега. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, соотносить свои действия с планируемыми результатами. Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,		

			личной ответственности за свои поступки.		
Баскетбол 10 часов					
9	Инструктаж по т/б. На уроках по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину.	Провести инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести учебную игру.	П: иметь углубленные представления о технике передвижений, поворотов и бросков в корзину. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.		
10	Передачи мяча и броски мяча в кольцо.	Повторить беговую разминку, технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в корзину разными способами. Учебная игра в баскетбол.	П: иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах, иметь углубленные представления о технике бросков мяча в корзину, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. М: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий и во время игр.		
11	Передачи и броски мяча в корзину.	Разучить разминку с гантелями, совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в корзину разными способами, учебная игра в баскетбол.	См. УУД предыдущего урока.		
12-13	Штрафные броски.	Разучить разминку с б/б мячами, совершенствовать технику штрафных бросков, учебная игра в баскетбол.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ б мячами. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и		

			интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
14	Вырывание и выбивание мяча.	Разучить разминку с н/мячами, учить технике игры в нападении и защите, повторить технику вырывания и выбивания мяча. Учебная игра в баскетбол.	П: иметь первоначальные представления о технике игры в нападении и защите, иметь углубленные представления о технике вырывания и выбивания мяча. М: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование ответственного отношения к учению, умения управлять своими эмоциями, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
15	Проверить д/задание за 1 четверть.				
16-17	Перехват мяча	Повторить разминку с н/мячами, разучить технику перехвата мяча, учебная игра в баскетбол.	П: иметь углубленные представления о технике перехвата мяча. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
18	Нападение и защита. Игра по правилам.	Провести разминку с б/б мячом в парах, совершенствовать технику игры в нападении и защите, провести игру в баскетбол.	П: иметь углубленные представления о технике игры в нападении и защите. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, определять способы действий рамках предложенных условий и требований. Л: формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.		
Итого: 18 часов.					

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

№	Тема урока	Содержание урока	УУД	Дата	Факт.
19	Т/б на занятиях гимнастикой.	Провести инструктаж по т/б. Разучить разминку на г/матах, технику выполнения строевых упр. Повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести г/эстафету.	П: иметь представления о технике выполнения строевых упражнений и выполнения акробатических упражнений, т/б на занятиях гимнастикой. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
20	Длинный кувырок с разбега.	Повторить разминку на г/матах, технику выполнения кувырка вперед с разбега, технику выполнения акробатических упражнений, повторить строевые упражнения, провести г/эстафету.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
21	Стойка на голове и руках.	ОРУ на гимнастических матах. Разучить технику выполнения стойки на голове и руках, повторить технику выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега. Повторить вращение обруча.	П: иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, кувырка назад в упор стоя ноги врозь, длинного кувырка с разбега и акробатических элементов. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
22	Акробатические комбинации.	ОРУ г/обручем. Повторить технику выполнения акробатических	П: иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, технике лазанья по канату, выполнения акробатических элементов,		

		элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и лазанья по канату.	стойки на голове и руках. М: овладеть основами самоконтроля, самооценки, Л: воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству.		
23	Акробатические комбинации.	ОРУ г/обручем. Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках ,технику выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене, акробатических комбинаций, лазанья по канату.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене, выполнения акробатических комбинаций, лазанья по канату. М: овладеть основами самоконтроля, самооценки. Л: формирование ответственного отношения к учебе.		
24	Упражнения на г/бревне и перекладине.	ОРУ г/палкой. Разучить технику соскока из упора присев с г/бревна. Повторить упражнения на г/бревне и перекладине.	П: иметь первоначальные представления о технике соскока из упора присев с г/бревна, о технике выполнения упражнений на г/бревне и перекладине. М: оценивать правильность выполнения учебной задачи. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
25	Повторить урок № 24.				
26	Комбинация на г/бревне и перекладине.	ОРУ г/палкой. Повторить подъем переворотом и выход силой на перекладине (Ю), подготовить комбинацию на бревне (Д).	П: иметь углубленные представления о технике подъема переворотом и подъема силой на перекладине, о правилах составления комбинации на г/бревне. М: овладеть способностью развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
27	Комбинации на г/бревне и перекладине.	ОРУ г/палкой. Совершенствовать технику выполнения комбинаций на г/бревне и перекладине.	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с г/палками. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
28	Опорные прыжки.	ОРУ на месте. Повторить технику выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и	П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование готовности и		

		«согнув ноги», лазание по г/стенке.	способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.		
29	Опорный прыжок боком.	ОРУ в движении. Разучить технику выполнения опорного прыжка боком (Д), С поворотом на 90 градусов, технике выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	П: иметь первоначальные представления о технике выполнения опорного прыжка боком. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
30	Проверить упражнения из д/з за 2 четверть.				
31	Опорный прыжок боком.	ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90 градусов.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорного прыжка боком. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
32	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	ОРУ с г/скакалкой. Выполнить контрольные опорные прыжки. Подвести итоги.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорного прыжка. М: владеть основами самоконтроля, самооценки. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
Итого: 32 часа					

3 четверть. Спортигры 20 часов.

Баскетбол – 10 часов.

№	Тема урока	Содержание урока	УУД	Дата	Факт
33	Т/Б на уроках Б/б. Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места.	ОРУ с б/б мячами. Совершенствовать технику передвижения и ведения, броска мяча двумя рукам от головы.	П: иметь углубленные представления о технике передвижения и ведения. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.		
34	Сочетание приемов передвижения. Передачи мча двумя руками на месте .Личная защита.	ОРУ с б/б мячами. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками с места. Разучить личную защиту. Учебная игра в б/б.	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/б мячами. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учебе.		
35	Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок и передачи мяча в движении. Личная защита.	ОРУ с н/мячами. Повторить технику ведения, броска и передачи мяча в движении, личную защиту. Учебная игра в баскетбол.	П: и меть первоначальные представления о технике игры в нападении и защите. М: соотносить свои действия с планируемыми результатами. Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения.		
36	Повторить содержание урока № 35.				
37	Бросок мяча одной рукой с места в прыжке. Личная защита.	ОРУ с н/мячами. Разучить технику броска одной рукой от плеча. Провести учебную игру в баскетбол с заданием.	П: иметь углубленные представления о технике броска. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
38	Взаимодействие двух игроков через заслон. Зонная защита 3-2.	ОРУ с б/б мячом в парах. Разучить действия игроков через заслон. Зонная система защиты. Учебная игра.	П: иметь углубленные представления о зонной системе защиты. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.		
39	Повторить содержание урока № 38.				
40	Зонная система	ОРУ с б/б мячом в	П: иметь углубленные представления		

	защиты 2-3. Взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка).	парах. Совершенствовать технику игры в нападении и защите. Провести игру в баскетбол.	о технике игры в нападении и защите. М: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Л: умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игры.		
41	Перехват мяча. Нападение и защита.	ОРУ с б/б мячами в парах. Повторить технику перехвата мяча. Совершенствовать игру в нападении и защите.	П: иметь углубленные представления о перехвате мяча. М: соотносить свои действия с планируемыми результатами. Л: проявление культуры общения и взаимодействий в процессе занятий физкультурой.		
42	КУ по теме: «Баскетбол».	ОРУ с б/б мячом. Провести спортивную игру «баскетбол»	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью спортивной игры. М: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Л: умение управлять своими эмоциями, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
Волейбол 10 часов					
43	Т/б на уроках волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками	ОРУ с в/б мячами. Повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками. Правила игры. Учебная игра в в/б.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения передач мяча сверху двумя руками. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Л: формирование ответственного отношения к учебе.		
44	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	ОРУ с в/б мячом. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Учебная игра в в/б.	П: Иметь углубленные представления о технике выполнения передач мяча сверху двумя рукам в прыжке и назад. М: соотносить свои действия с планируемыми результатами. Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
45	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая подача.	ОРУ с в/б мячом в парах. Повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад, совершенствовать	П: иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой подачи. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		

		технику нижней прямой подачи.			
46	Прием мяча от сетки. Прием мяча одной рукой с перекатом в сторону.	ОРУ с в/б мячом. Разучить технику приема мяча от сетки и приема мяча одной рукой с перекатом в сторону.	П: иметь первоначальные представления о технике приема мяча, отраженного сеткой и приема мяча одной рукой с последующим падением. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Л: проявление культуры общения.		
47	Прямой нападающий удар.	ОРУ с н/мячами. Разучить технику прямого нападающего удара. Учебная игра в в/б.	П: иметь углубленные представления о технике прямого н/удара. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
48	Повторить содержание урока № 47.				
49	Блокирование.	ОРУ с в/мячом. Разучить технику блокирования летящего мяча. Совершенствовать технику прямого н/удара.	П: иметь первоначальные представления о технике блокирования летящего мяча. М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе. Л: умение предупреждать конфликтные ситуации.		
50	Проверить упражнения из домашнего задания за 3 четверть. Игра по выбору.				
51	Блокирование.	ОРУ с в/мячом. Повторить технику блокирования и прямого н/удара. Учебная игра в в/бол.	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. М: находить общее решение и разрешать конфликты. Л: умение владеть культурой общения.		
52	Тактические действия. КУ по теме «Волейбол»	ОРУ с г/скакалками. Совершенствовать технику подач. Повторить тактические действия во время проведения игры. Учебная игра.	П: иметь углубленные представления о тактических действиях во время проведения игры в в/бол. М: оценивать правильность выполнения учебной задачи. Л: воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма.		
Итого: 52 часа.					

4 четверть 16 часов.

№	Тема урока	Содержание урока	УУД	Дата	Факт
Легкая атлетика 4 часа					
53	Т/б на уроках по прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способом «Перешагивание.».	ОРУ на месте. Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	П: иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.		
54	Повторить содержание урока № 53.				
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы прыжка.	ОРУ на месте. Разобрать фазы прыжка (разбег, толчок, полет, приземление).	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте. М: оценивать правильность выполнения учебной задачи. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
56	КУ по теме «Прыжок в высоту».	ОРУ на месте. Выполнить прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. Л: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.		
Баскетбол 4 часа					
57	Ведение и броски мяча в корзину. Тест–бросок н/мяча.	ОРУ в движении. Совершенствовать технику ведения мяча и выполнение различных вариантов броска мяча в корзину. Бросок н/мяча на дальность.	П: иметь представления о различных вариантах бросков и техники ведения мяча. М: выполнять учебно-познавательные действия. Л: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		
58	Повторить содержание урока № 57. Упражнение на гибкость-тест.				
59	Защитные действия. Вис на согнутых руках-тест	ОРУ с н/мячом. Техника выполнения накрывания мяча и перехвата мяча.	П: иметь углубленные представления о технике выполнения накрывания мяча и перехвата мяча. М: добывать новые знания, ставит и формулировать проблемы.		

			Л: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		
60	Тактические действия. Ч/бег 3 по10м-тест.	Учебная игра в баскетбол с применением тактических действий в нападении и защите.	П: иметь представление о тактических действиях в баскетболе. М: выполнять учебно-познавательные действия. Л: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.		
Легкая атлетика 8 часов					
61	Т/б на уроках л/а. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	ОРУ с м/мячами. Повторить технику метания м/мяча в г/цель и на дальность. П/игра «точно в цель»	П: иметь углубленные представления о технике метания мяча на точность в г/цель. М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения.		
62	Бег 30м на время. Метание м/мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Провести беговую разминку. Тестирова-ние бега на 30м. Провести метание мяча на дальность, кроссовый бег.	П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование ответственного отношения к учению.		
63	Бег 6о м на время. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	Провести разминку в движении. Тестирование бега на 60м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».Кроссовый бег.	П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега, о технике скоростного бега. М: соотносить свои действия с планируемыми результатами. Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения.		
64	Метание малого мяча на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега.	Провести разминку в движении. Совершенствовать технику метания и прыжка длину, кроссовую подготовку.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Л: проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.		
65	Проверить упражнения из д/задания за 4 четверть.		.		
66	Метание м/мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый	Провести контроль техникой метания м/мяча на дальность с разбега.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. М: осуществлять контроль своей		

	бег.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.		
67	Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег.	Провести контроль за техникой выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега. М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
68	Бег 1000м на время.	Провести разминку на развитие гибкости. Провести забег на 1000м на время. Провести игру по выбору.	П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
Итого: 68 часов.					