Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии № 52

_____ И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2021 № 68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
46CE31629DD9BC1E695018FC3BC4D3D2BA54D191
Владелец: Гузаева Ирина Владимировна
Действителен: с 20.01.2021 до 20.04.2022

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 9-х классов

Срок реализации: 1 год

Составители:
Тимофеев А.В., Рябкова М.П., Орлов К.И., Бачагова Л.А.
учителя физической культуры
ГБОУ гимназии № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;

✓ «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение»;

✓ Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденная приказом от 25.05.2020 № 54, с изменениями от 30.04.2021.

2. Целью физического воспитания в гимназии является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 9 - х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет. В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на части – базовую и вариативную. Базовая – материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и включает обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», региональный компонент - лыжная подготовка заменена кроссовой. Вариативная часть – программный материал по спортивным играм (волейбол и баскетбол).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в соответствии с учебным планом.

4. Используемый учебно - методический комплект:

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа Матвеева А.П) \ А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК.

Настольная книга учителя физической культуры: справ – метод пособие \составитель Б.И. Мишин – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Изд-во Астрель».

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростно - силовые	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (сек). Прыжок в длину с места (см). Метания малого мяча вдаль (м)	8,7; 190; 40	9.6; 175; 26
Силовые	Лазание по канату. Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой (кол-во раз). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин. Подтягивание на	12(сек); 48 (1мин); 25; 10	38(1мин); 10; 18

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
	перекладине (М) (кол-во раз). Подтягивание на низкой перекладине (Д) (кол-во раз).		
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	9.0	10,5
Координация	Челночный бег 4х9. Прыжки на скакалке, за 25 секунд	9.6; 56	10.0; 62
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	достать ладонями пола	достать ладонями пола

6. Информация об организационных формах уроков, используемых технологиях, методах, средствах.

Используемые технологии: здоровьесберегающие; информационные, коммуникативные, развивающего обучения, обучения в сотрудничестве (командная).

Формы уроков: классические и нестандартные снижающие напряженность, игровые, соревновательные, урок – конкурс, урок – зачет, урок взаимообучения, урок – лекция (ТБ)

Методы: групповой, индивидуальный, фронтальный, командный. Используется ИКТ для создания рефератов и презентаций.

7. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (согласно Положению о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости в ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт - Петербурга).

- ✓ Тестирование, зачеты (нормативы)
- ✓ «Президентские состязания»
- ✓ «Президентские игры»
- ✓ Соревнования
- ✓ ГТО

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание работы по разделам:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся.

Защитные свойства организма и профилактика заболеваний средствами физической культуры.

Социально - психологические основы.

Решение игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма, оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно - исторические основы.

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения игры по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения игры по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Наименование тем, разделов, модулей	Количество часов
1	Легкая атлетика	24+9
2	Гимнастика, акробатика	12+9
3	Баскетбол	12
4	Волейбол	30
5	Повторение	6
	Итого:	**102**

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
1.	л\а. Инструктаж по ТБ на уроках по л\а.	Лекция	Текущий	Знать правила ТБ на уроках л\а	Осмысление, объяснение причин травматизма. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
2.	л\а. Низкий старт. Бег по дистанции 70 - 80м	Групповой	Текущий	Знать, как выполнять низкий старт, знать, как выполнять бег с ускорением	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия
3.	л\а. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Групповой	Текущий	Знать специальные беговые упражнения. Знать, как выполнять низкий старт	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
4.	л\а. Низкий старт. Эстафетный бег.	Групповой	Текущий	Знать, как выполнять низкий старт, знать, как выполнять бег с ускорением	
5.	л\а. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Групповой	Текущий	Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	
6.	л\а. Развитие скорости. ОРУ.	Групповой	Текущий	Знать упражнения на развитие скорости	
7.	л\а. Бег 70 - 80 с низкого старта.	Групповой	Текущий	Знать, как выполнять низкий старт, знать, как выполнять бег с ускорением	
8.	л\а. Развитие скорости. Бег 60м.	Групповой	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
9.	л\а. Бег 60м на результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 8,4; «4» - 9,2; «3» - 10,0. Д: «5» - 9,4; «4» - 10,0; «3» - 10,5	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
10.	л\а. Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов.	
11.	л\а. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять Прыжок в длину с разбега, отталкивание.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
12.	л\а. Метания теннисного мяча на дальность с 5 - 6 шагов.	Групповой	Текущий	Уметь: метать теннисный мяч на дальность с 5 - 6 шагов.	
13.	л\а. Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять прыжок с разбега	
14.	л\а. Метания вдаль с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	Групповой	Текущий	Уметь: метать вдаль с разбега, знать, как развить скоростно - силовые качества.	
15.	л\а. Прыжок в длину с разбега на результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 430 см; «4» - 380 см; «3» - 330 см. Д: «5» - 370 см; «4» - 330 см; «3» - 290 см;	Уметь: выполнять прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов.	
16.	л\а. Бег 1500м (девочки); 2000м (мальчики).	Групповой	Текущий	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	
17.	л\а. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метания.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять специальные беговые упражнения. ОРУ. Метания.	
18.	л\а. Специальные беговые задания на развитие скорости. Эстафеты.	Групповой	Текущий		

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
19.	л\а. Преодоление невысоких препятствий. Специальные беговые упражнения.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения. Знать: специальные беговые упражнения.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия
20.	л\а. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Групповой	Текущий	Знать: правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	
21.	л\а Метание мяча в даль на результат	Урок - зачёт	М: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 32. Д: «5» - 35; «4» - 32; «3» - 30	Уметь метать на дальность. Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
22.	л\а Низкий старт 30 - 60м.	Групповой	Текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
23.	л\а. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	Групповой	Текущий	Уметь преодолевать полосу препятствий.	
24.	л\а. Бег 2000м. на результат	Урок - зачёт	М: «5» - 9,2; «4» - 10,0; «3» - 11,0. Д: «5» - 10,2; «4» - 12,0; «3» - 13,0	Уметь пробегать дистанцию 2000м за минимальное время.	
25.	Гимнастика. Строевой шаг. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Комплексный	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения. Знать: технику безопасности.	Осмысление, объяснение причин травматизма. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
26.	Гимнастика. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, на лево в движении. ОРУ на месте.	Комплексный	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения.	
27.	Гимнастика. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Текущий	Уметь выполнять подтягивания в висе и упражнения на гимнастической скамье.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
28.	Гимнастика. Силовые упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения на гимнастической скамье.	
29.	Гимнастика. Развитие силовых способностей ОФП	Комплексный	Текущий	Знать: какие гимнастические упражнения развивают силовые способности.	
30.	Гимнастика. Подтягивания: мальчики, в висе стоя; девочки в висе на низкой перекладине лежа, на результат	Урок - зачёт	М: «5» - 10; «4» - 7; «3» - 3. Д: «5» - 16; «4» - 12; «3» - 5	Уметь выполнять подтягивания в висе. Мальчики – на высокой перекладине. Девочки - на низкой перекладине.	
31.	Гимнастика. Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин на результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 50 «4» - 45; «3» - 40. Д: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 26	Уметь: выполнять подъём туловища лёжа на спине, руки за головой.	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
32.	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической рейке, гимнастическому бревну с различными заданиями и поворотами.	Комплексный	Текущий	Уметь: выполнять упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической рейке, гимнастическому бревну с различными заданиями и поворотами.	
33.	Гимнастика. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Комплексный	Текущий	Знать: прикладное значение гимнастики.	
34.	Гимнастика. ОРУ в движении. Развитие скорости. Повороты на месте, перестроения в движении.	Комплексный	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
35.	Гимнастика. Сгибание и разгибание локтей в упоре лежа на к - во. На результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 32; «4» - 27; «3» - 22. Д: «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10	Уметь: выполнять сгибание и разгибание локтей в упоре лежа максимальное кол-во.	
36.	Гимнастика. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 115; «4» - 110; «3» - 10. Д: «5» - 130; «4» - 125; «3» - 115	Уметь: выполнять максимальное кол-во прыжков на скакалке за 1мин.	
37.	б\б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ для игры в баскетбол	Комбинированный	Текущий	Уметь: сочетать приемы передвижения и остановок. Знать: ТБ по баскетболу	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
38.	б\б. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять ведение мяча с сопротивлением на месте.	сдержанность, рассудительность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
39.	б\б. Бросок двумя руками от головы с места.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять бросок двумя руками от головы с места.	
40.	б\б. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Игра в б\б.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	
41.	б\б. Личная защита. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять личную защиту	
42.	б\б. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания, мышления. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Текущий	Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания, мышления.	
43.	б\б. Развитие координации. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Текущий	Знать: упражнения на развитие координации	
44.	б\б. Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра в баскетбол.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: сочетать приемы передвижений и остановок.	
45.	б\б. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: сочетать приемы ведения, передачи, бросков, штрафной бросок.	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.				
46.	б\б. Позиционное нападение со сменой мест. Двусторонняя игра в баскетбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять позиционное нападение со сменой мест	
47.	б\б. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять сочетание приемов передвижений и остановок.	
48.	б\б. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять взаимодействие двух игроков через заслон.	
49.	Волейбол. ТБ по волейболу. Стойка и перемещение игрока	Комбинированный	Текущий	Знать: ТБ по волейболу	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50.	в\б. Комбинация из разученных перемещений. Учебная игра в в\б.	Комбинированный	Текущий	Знать: комбинацию из разученных перемещений.	
51.	в\б. Верхняя передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять верхнюю передачу над собой во встречных колоннах.	
52.	в\б. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи.	
53.	в\б. Нижняя подача. Правила игры в волейбол.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи.	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
54.	в\б. Терминология игры. Техника выполнения верхней и нижней передач во встречных колоннах.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять верхнюю и нижнюю передачи во встречных колоннах.	
55.	в\б. Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу. Прием подачи снизу	
56.	в\б. Нападающий удар. Двусторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нападающий удар.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
57.	в\б. Верхняя подача. Игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю подачу.	
58.	в\б. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	Урок - зачёт	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю подачу в парах через сетку.	
59.	в\б. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером	
60.	в\б. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
61.	в\б. Нижняя и верхняя передачи через сетку в тройках. Игра в волейбол по	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять нижнюю и верхнюю передачи через сетку в тройках.	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
	упрощенным правилам.				
62.	в\б. Верхняя подача через сетку Нападающий удар.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять верхнюю подачу через сетку Нападающий удар.	
63.	в\б. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять тактику свободного нападения	
64.	в\б. Прямой нападающий удар в тройках. Двусторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять прямой нападающий удар в тройках	
65.	в\б Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра.	Урок - зачёт	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять комбинацию из освоенных элементов (прием, передача, удар).	
66.	в\б. Нападающий удар. Прием – передача – удар. Игра.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нападающий удар. Прием – передача – удар.	
67.	в\б. Блок. Игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять блок.	
68.	в\б. Нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нападающий удар. Блокирование.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
69.	в\б. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в волейбол с элементами пионербола.	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером.	
70.	в\б. Верхняя подача через сетку. Игра в	Комбинированный	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю подачу через сетку.	

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
	волейбол по упрощенным правилам.				
71.	в\б. Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять тактику свободного нападения.	
72.	в\б. Нападающий удар. Передача в тройках после перемещения. Игра.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять нападающий удар, передачу в тройках после перемещения.	
73.	в\б. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять передачу над собой во встречных колоннах.	
74.	в\б. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу.	
75.	в\б. Нападающий удар в тройках через сетку. Двусторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять Нападающий удар в тройках через сетку.	
76.	в\б. Техника выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять нападающего удара.	
77.	в\б. Двусторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Оценка Техники выполнения	Уметь: играть в волейбол	
78.	Акробатика. Инструктаж по гимнастике. Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять из упора присев стойка на руках и голове (мальчики); равновесие на одной ноге (девушки)	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
	ноге. (девушки). ОФП.				позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
79.	Акробатика. ОРУ в движении. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Длинный кувырок (мальчики)	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять кувырок назад в полушпагат (девочки); длинный кувырок (мальчики)	
80.	Акробатика. Длинный кувырок вперед. ОФП.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять длинный кувырок вперед	
81.	Гим-ка. ОРУ в движении. Упражнения на равновесие.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять упражнения на равновесие.	
82.	Гим-ка. Кувырок назад в полушпагат, на колено.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять кувырок назад в полушпагат, на колено.	
83.	Гим-ка. Опорный прыжок через коня.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	
84.	Гим-ка. ОРУ с гантелями. Опорный прыжок.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок.	
85.	Гим-ка. Фаза полета. Опорный прыжок.	Комплексный	Оценка техники	Уметь: выполнять фаза полета; опорный прыжок.	
86.	Гим-ка. Опорный прыжок, ОФП. СФП.	Комплексный	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок; ОФП, СФП.	
87.	Гим-ка. Опорный прыжок.	Урок - зачёт	Оценка техники выполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок.	
88.	л\а. Прыжок в высоту. Инструктаж по л\а.	Групповой	Текущий	Знать: ТБ на занятиях л/а. Уметь: выполнять прыжок в высоту.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

№ урока	Тема урока	Тип\форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
89.	л\а. Прыжок в высоту. Отталкивание, приземление.	Групповой	Оценка	Уметь: выполнять прыжок в высоту. Отталкивание, приземление	при разучивании упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
90.	л\а. Метание теннисного мяча в цель.	Групповой	Техники выполнения	Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель.	
91.	Кросс на 10мин.	Групповой	Текущий	Уметь: бежать в равномерном темпе в течении 10 мин.	
92.	л\а. Прыжок в длину с места. Приземление.	Групповой	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять прыжок в длину с места. Приземление.	
93.	л\а. Метание малого мяча в цель с 6 - 8 м. ОРУ. Специальные беговые задания на развитие скорости.	Групповой	Оценка Техники выполнения	Уметь: выполнять метание малого мяча в цель с 6 - 8 м, специальные беговые задания на развитие скорости.	
94.	л\а. Прыжок в длину с места. Метания в цель.	Групповой	Текущий	Уметь: выполнять прыжок в длину с места, метания в цель.	
95.	Кросс на 10 мин	Групповой	Текущий	Уметь: бежать в равномерном темпе в течении 10 мин.	
96.	л\а. Прыжок в длину с места на результат.	Урок - зачёт	М: «5» - 220; «4» - 190; «3» - 175. Д: «5» - 205; «4» - 165; «3» - 155	Уметь: выполнять прыжок в длину с места на результат	
97.	Повторение				
98.	Повторение				
99.	Повторение				
100.	Повторение				
101.	Повторение				
102.	Повторение				