

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Октябрьский сельский лицей  
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора лицея  
от 31 августа 2022 года  
№ 160

Рабочая программа  
(в том числе с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий)  
по физической культуре  
для обучающихся 9 класса  
на 2023 – 2024 учебный год  
учителя физической культуры  
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры технологии, искусства и зож  
Протокол № 01 от «29» августа 2023г  
Руководитель кафедры \_\_\_\_\_  
Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_  
зам директора лицея по УВР  
Т.Н. Туктагулова  
«29 » августа 2023 год

## **Планируемые результаты освоения содержания предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах 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 ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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 действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, 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 физической культурой.

## **Содержание учебного предмета**

### **1.Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

## **3.Физическое совершенствование**

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)**

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Гимнастика с основами акробатики (23ч).** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

### **Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)**

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Спортивные игры.(26ч)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на  
освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. История. Основные правила соревнований.	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.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
2	Спринтерский бег.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и	- Поручение;  -просьба учителя;  - поддержка;  - поощрение.	1

		самоорганизации		
3	Техника бега с низкого старта с колодок. Сдача норматива по ГТО.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
4	Техника бега с низкого старта с колодок. Сдача норматива по ГТО.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
5	Длительный бег.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
6	Челночный бег 3*10.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке	1
7	Бег 30- 60 м.	Использование воспитательных возможностей	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных	1

		содержания учебного предмета	кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
<b>8</b>	Бег 30- 60 м.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение;  -просьба учителя;  - поддержка;  - поощрение.	1
<b>9</b>	Бег 100 м. Подтягивание.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
<b>10</b>	Бег 2000 -1500 м.	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.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
<b>11</b>	6 мин бег.	Побуждение	- Интеллектуальные игры;	1

		школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- групповая работа; - работа в парах.	
<b>12</b>	Прыжок в длину с места.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
<b>13</b>	Подтягивание, отжимание. Сдача норматива ГТО.	Привлечение внимания учащихся к  ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
<b>14</b>	Сдача норматива ГТО -гибкость.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;	1

		позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
15	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке-мальчики. Бросок двумя руками от головы-девочки.	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.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
16	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке-мальчики. Бросок двумя руками от головы-девочки.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
17	Броски по корзине с близкой дистанции.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке	1
18	Броски по корзине с близкой дистанции.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;	1

		способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
19	Штрафной бросок.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
20	Штрафной бросок.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
21	Штрафной бросок.	Использование воспитательных возможностей	- Инициирование обсуждения учебной проблемы;	1

		содержания учебного предмета	- высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	
22	Действия трёх нападающих против двух защитников.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
23	Действия трёх нападающих против двух защитников.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
24	Развитие двигательных способностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1

26	Строевые упражнения.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего мнения;</li> <li>- выработка своего отношения к проблеме.</li> </ul>	1
27	Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обратное перестроение.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интеллектуальные игры;</li> <li>- дискуссии;</li> <li>- групповая работа;</li> <li>- работа в парах.</li> </ul>	1
28	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Обратное перестроение.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	- Игровые моменты на уроке	1

		информацией		
29	Висы и упоры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
30	Висы и упоры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
31	Висы и упоры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
32	Висы и упоры.	Установление доверительных	- Поручение;	1

		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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	
33	Висы и упоры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интеллектуальные игры;</li> <li>- дискуссии;</li> <li>- групповая работа;</li> <li>- работа в парах.</li> </ul>	1
34	Акробатика.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые моменты на уроке	1
35	Акробатика.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1

		активизации их познавательной деятельности.		
36	Акробатика.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
37	Акробатика.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> </ul>	1
38	Акробатика.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1

		уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		
<b>39</b>	Акробатика.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
<b>40</b>	Опорные прыжки.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
<b>41</b>	Опорные прыжки.	Использование		1

		воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	
42	Опорные прыжки.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
43	Опорные прыжки.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
47	Развитие двигательных способностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые моменты на уроке	1
48	Развитие	Использование	- Инициирование	1

	двигательных способностей.	воспитательных возможностей содержания учебного предмета	обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	
<b>49</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Основные правила соревнований.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
<b>50</b>	Попеременный четырёхшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
<b>51</b>	Попеременный четырёхшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке	1
<b>52</b>	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при	1

			ответе на уроке».	
<b>53</b>	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1
<b>54</b>	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>- просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
<b>55</b>	Прохождение дистанции до 5 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> </ul>	1
<b>56</b>	Прохождение дистанции до 5 км.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> </ul>	1

57	Прохождение дистанции до 5 км.			1
58	Коньковый ход.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего мнения;</li> <li>- выработка своего отношения к проблеме.</li> </ul>	1
59	Коньковый ход.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего мнения;</li> <li>- выработка своего отношения к проблеме.</li> </ul>	1
60	Коньковый ход.	Установление доверительных отношений между учителем и его	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего</li> </ul>	1

		учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	
<b>61</b>	Спуски, подъемы, повороты. Игры	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
<b>62</b>	Спуски, подъемы, повороты. Игры	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые моменты на уроке	1
<b>63</b>	Развитие двигательных	Установление доверительных	- Правила поведения на уроке;	1

	способностей.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	
64	Развитие двигательных способностей.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>- просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
65	Передача мяча у сетки.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1

		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока		
66	Передача мяча у сетки.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
67	Передача в прыжке через сетку.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
68	Передача мяча сверху, спиной.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1

		время урока		
69	Передача мяча сверху, спиной.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
70	Передача мяча сверху, спиной.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
71	Приём мяча,отражённого сеткой.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
72	Приём мяча,отражённого сеткой.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
73	Прямой нападающий удар.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во	- Игровые процедуры на уроке	1

		время урока		
74	Прямой нападающий удар.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1
75	Тактические действия.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>- просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
76	Тактические действия.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> </ul>	1
77	Развитие двигательных способностей.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего мнения;</li> <li>- выработка своего отношения к проблеме.</li> </ul>	1

		активизации их познавательной деятельности.		
<b>78</b>	Игра в Волейбол	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
<b>79</b>	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые моменты на уроке	1
<b>80</b>	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1

81	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего мнения;</li> <li>- выработка своего отношения к проблеме.</li> </ul>	1
82	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1
83	Метание малого мяча в цель и на дальность.	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1

		деятельности.		
<b>84</b>	Метание малого мяча в цель и на дальность.	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения на уроке;</li> <li>- соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;</li> <li>- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</li> </ul>	1
<b>85</b>	Низкий старт 30 м . Бег по дистанции (70-80 м).	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1
<b>86</b>	Бег на результат 30-60 м.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поручение;</li> <li>-просьба учителя;</li> <li>- поддержка;</li> <li>- поощрение.</li> </ul>	1

		дисциплины и самоорганизации		
87	Бег на результат 30-60 м.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
88	Бег 100 м. Подтягивание.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
89	Бег 100 м. Подтягивание.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.	1
90	Бег 1500-2000 м	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые моменты на уроке	1
91	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Использование воспитательных	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники	1

		возможностей содержания учебного предмета	безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
92	Бег 1500-2000 м	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение;  -просьба учителя;  - поддержка;  - поощрение.	1
93	Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
94	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	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.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1

95	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интеллектуальные игры;</li> <li>- дискуссии;</li> <li>- групповая работа;</li> <li>- работа в парах.</li> </ul>	1
96	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые моменты на уроке	1
97	Двухсторонняя игра.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> </ul>	1
98	Двухсторонняя игра.	Привлечение внимания учащихся к	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инициирование обсуждения учебной проблемы;</li> <li>- высказывание своего</li> </ul>	1

		ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	
<b>99</b>	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
<b>100</b>	Развитие двигательных способностей.	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.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.	1
<b>101</b>	Л/а ОФП,ОРУ подвижные игры.	Побуждение школьников	- Интеллектуальные игры; - групповая работа;	1

		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>- работа в парах.</p>	
--	--	--	--------------------------	--