

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся 9 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 классов (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС основного общего образования).
- Основной образовательной программой ООО, принятой решением Педагогического совета от 28.08.2023 протокол № 12, утвержденной приказом директора от 28.08.2023 № 155-од.
- Рабочей программой воспитания ГБОУ школа № 579.
- Примерной рабочей программой Ляха В.И., Виленского М.Я. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цель изучения курса

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

Изучение предмета в основной школе направлено на достижение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Реализация **воспитательного** потенциала уроков (аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей, тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы школы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
- полноценную реализацию потенциала уроков в предметных областях целевой воспитательной духовно-нравственной направленности по основам духовно-нравственной культуры народов России в основной школе с учетом выбора родителями обучающихся учебных предметов, курсов, модулей в соответствии с их мировоззренческими и культурными потребностями;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Реализация **профориентационного** (аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) потенциала уроков предусматривает ознакомление обучающихся с основами тренерской деятельности в разных видах спорта, беседы о лечебной и

адаптивной физической культуре, спортивной медицине и других направления физкультурно-спортивной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 102 часа в год, 3 часа в неделю.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Разделы | Количество часов | |
|---------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------|
| | | по программе, взятой за основу | по плану |
| 1 | Базовая часть | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 19 | 19 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | | |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол, гандбол) | 26 | 26 |
| 3 | Резерв | 3 | 3 |
| Итого: | | 102 | 102 |

Изменения, внесенные в программу

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Региональный компонент лыжная подготовка (21 час) заменяется кроссовой подготовкой. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа включает в себя выполнение тестовых заданий по основным разделам: «Легкая атлетика и кроссовая подготовка», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика».

Базовая часть содержания программного материала

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу

Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Таблица 1

Программный материал по спортивным играм

| Основная направленность | 9 класс |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| БАСКЕТБОЛ. На освоение тактики игры | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |
| | Нападение быстрым прорывом (3:2) |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| ГАНДБОЛ. На овладение техникой бросков мяча | Семиметровый штрафной бросок |
| На освоение тактики игры | Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам гандбола. |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |
| ВОЛЕЙБОЛ На освоение техники приема и передачи мяча | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам волейбола. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 2).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Легкая атлетика. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 3).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от подготовленности обучающихся и методического мастерства. Если наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являлись прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание», то в 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 2

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | 9 класс |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение строевых упражнений | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. |
| На освоение и совершенствование | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание |

| | |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| висов и упоров | в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. |
| На освоение прыжков | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (высота 110-115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (высота 110 см). |
| На освоение акробатических упражнений | <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру. |
| На овладение организаторскими умениями | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |

Легкая атлетика

Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 3).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от подготовленности обучающихся и методического мастерства. Если наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являлись прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание», то в 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | 9 класс |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На овладение техникой спринтерского бега | Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. Бег на результат 100 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация воспитательного потенциала уроков (аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров воспитания в качестве воспитательных целей уроков занятий, освоения учебной тематики, их реализация в обучении;
- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей, тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы школы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
- полноценную реализацию потенциала уроков в предметных областях целевой воспитательной духовно-нравственной направленности по основам религиозных культур

- и светской этики в начальной школе, основам духовно-нравственной культуры народов России в основной школе с учетом выбора родителями обучающихся учебных предметов, курсов, модулей в соответствии с их мировоззренческими и культурными потребностями;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
 - применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
 - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
 - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительными спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и сов местную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

К концу обучения в 9 классе выпускник научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- выполнять прыжок в длину, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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 основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна | Движение или отдельные его элементы выполнены |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | но допустил не более двух незначительных ошибок | грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

| Оценка 5 (12, 13, 14) | Оценка 4 (9, 10, 11) | Оценка 3 (6, 7, 8) | Оценка 2 (5-1) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого

обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. Преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль успеваемости

Контроль знаний учащихся планируется провести в следующих формах: тесты, практическая работа (сдача нормативов).

Контроль успеваемости проводится на основании «Положения о системе оценивания обучающихся 5-11 классов» в ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденного приказом директора от 31.08.2021 № 224-од.

Текущий контроль проводится поурочно и тематически, по четвертям.

При наличии медицинского освобождения от уроков физической культуры обучающийся выполняет по каждому из нормативов (кроме теста) теоретическое задание: презентацию, конспект и т.д. Оценивание производится в соответствии с критериями успеваемости по базовым составляющим физической подготовки, указанными выше.

| | Сдача нормативов | Тест |
|-------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 четверть | 1. Бег 30-60 м 2. Бег 2000 м (1500 м) | Тест № 1 по лёгкой атлетике |
| 2 четверть | 1. Подтягивание в висе 2. Лазания по канату | Тест № 2 по гимнастике |
| 3 четверть | 1. Верхняя передача над собой 2. Нижняя передача | Тест № 3 по волейболу |
| 4 четверть | 1. Штрафной бросок 2. Комплекс упражнений с мячом | Тест № 4 по баскетболу |
| Итого | 8 нормативов | 4 теста |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя:

1. Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение.

Литература для обучающихся:

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1 – Поурочно-тематический план.

Приложение 2 – Уровень физической подготовленности обучающихся 14-15 лет.

Приложение 3 – Тестовые вопросы.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап обучения
Предмет
Название

9 параллель
 Физическая культура
 Поурочно-тематический план по физической культуре, 9 класс

ВСЕГО: 102 часа

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты | | Формы контроля |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| | | Освоение предметных знаний | УУД | |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | |
| 1. | Инструктаж по ОТ. Низкий старт. Стартовый разгон | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : развивать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Лист индивидуальных достижений |
| 2. | Низкий старт. Стартовый разгон | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |
| 4. | Низкий старт. Финиширование. Бег 30м, 60м на результат. | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Учётный |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 6. | Бег на результат 100 м. | Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Учетный |

| | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 8. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 9. | Прыжок в длину на результат | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Учетный |
| 10. | Бег на средние дистанции. | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 11. | Бег на результат 1500, 2000 м | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Учетный |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 12. | Бег равномерный. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 13. | Бег равномерный. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 14. | Бег равномерный. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 15. | Спортивная игра «Лапта». | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 16. | Спортивная игра «Лапта» | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 17. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 18. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |
| 19. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Тестирование по теме лёгкая атлетика. | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Текущий |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 20. | Бег на результат | Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | Учетный |
| Гимнастика (18 ч) | | | | |
| 21. | Инструктаж по ОТ. Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Текущий |
| 22. | Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения. | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 23. | Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте | Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Текущий |
| 24. | Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте | Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Текущий |
| 25. | Висы. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 26. | Подтягивания в висе на результат. | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). <i>и первая помощь при болях.</i> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> | Учетный |
| 27. | Строевые упражнения. Лазание по канату. | Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 28. | Лазание по канату. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 29. | Лазание по канату в два приема. ОРУ с гимнастическими палками. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 30. | Эстафеты с гимнастическими палками. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 31. | Лазание по канату в два приема. Эстафеты | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 32. | Лазание по канату на результат | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Учетный |
| 33. | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 34. | Акробатика. ОРУ в движении | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 35. | Акробатика. ОРУ в движении. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 36. | Акробатика. ОРУ в движении. Тестирование по теме гимнастика. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 37. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 38. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Кувырок назад в полушпагат (д.) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанное стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность занятий.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : овладеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Учетный |
| Волейбол (18 ч) | | | | |
| 39. | Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения игрока | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 40. | Стойки и передвижения игрока | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 41. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. руками в прыжке в парах</p> | Текущий |
| 42. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 43. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху на результат. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Учётный |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 45. | Нападающий удар при встречных передачах | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 46. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 47. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 48. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Текущий |
| 49. | Нижняя прямая подача на результат. Учебная игра | | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p> | Учётный |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 50. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : осознание мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> | Текущий |
| 51. | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |
| 52. | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 53. | Нападающий удар при встречных передачах | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |
| 54. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Текущий |
| 55. | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тестирование по теме волейбол. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Учётный |

| | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 56. | Учебная игра на результат. Развитие координационных способностей | Учебная игра. Игра в разных комбинациях. Развитие координационных способностей | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастно-половыми особенностями.</p> | Учётный |
| Баскетбол (26 ч) | | | | |
| 57. | Инструктаж по ОТ. Сочетание приемов передвижений и остановок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 58. | Сочетание приемов передвижений и остановок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 59. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 60. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 61. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 62. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 63. | Бросок двумя руками от головы в прыжке на результат. Позиционное нападение со сменой места | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Учётный |
| 64. | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 65. | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Гандбол | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 66. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок на результат. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Учётный |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 67. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 68. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 69. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 70. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 71. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Гандбол | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 72. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 73. | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 74. | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 75. | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 76. | Баскетбол. Учебная игра на результат. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 77. | Гандбол. Учебная игра | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.</p> <p>Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 78. | Баскетбол. Учебная игра | <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 79. | Гандбол. Учебная игра на результат. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 80. | Штрафной бросок | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |

| | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 81. | Штрафной бросок. Гандбол | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Текущий |
| 82. | Баскетбол. Гандбол. Учебная игра. Тестирование по теме баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | Учётный |
| Легкая атлетика (8 ч) | | | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 83. | Инструктаж по ОТ. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Инструктаж по ОТ. Спринтерский бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 84. | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 85. | Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>) | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 86. | Бег по дистанции. Финиширование | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 87. | Бег на результат (60 м) | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Учетный |
| 88. | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 89. | Прыжок в длину. Метание малого мяча в неподвижную цель | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 90. | Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча. | Прыжок в длину. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Учётный |

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 91. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча на результат. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Учётный |
| 92. | Бег на средние дистанции. Тестирование по теме лёгкая атлетика. | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Учётный |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | |
| 93. | Бег в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |
| 94. | Бег в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе (16 мин). Развитие выносливости. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы о необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> | Текущий |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 95. | Бег в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе (16 мин). Развитие выносливости. | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, осознают стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 96. | Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, осознают стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 97. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, осознают стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |

| | | | | |
|------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 98. | Преодоление вертикальных препятствий прыжком | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, осознают стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 99. | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : научатся добросовестно выполнять учебные задания, осознают стремление к осознанию новых знаний и умений, повышающих результативность задания.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности.</p> | Текущий |
| 100. | Повторение пройденного материала (резерв) | | | |
| 101. | Повторение пройденного материала (резерв) | | | |
| 102. | Повторение пройденного материала (резерв) | | | |

Уровень физической подготовленности обучающихся 14 – 15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | <i>Низкий</i> | <i>Средний</i> | <i>Высокий</i> | <i>Низкий</i> | <i>Средний</i> | <i>Высокий</i> |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 4 | Выносливость | Бег на 2000 м, (мин,с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| | | на низкой перекладине (90 см) из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

Тест № 1 по дисциплине «Лёгкая атлетика»

1. Какая дисциплина не относится к легкой атлетике?

- а) кросс;
- б) прыжки в высоту с разбега;
- в) метание диска;
- г) акробатика

2. Какие качества развивает спринтерский бег?

- а) скоростно-силовые;
- б) выносливость;
- в) скоростные;
- г) двигательные

3. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- а) плавание, прыжки в воду;
- б) бег с препятствиями, футбол;
- в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные гонки;
- г) вольная борьба

4. Сколько попыток дается спортсмену при метании?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4

5. В прыжках в длину с места попытка не засчитывается если...

- а) был слишком сильный взмах руками;
- б) произошло приземление на прямые ноги;
- в) был заступ за линию;
- г) взмах руками был не интенсивный

6. Какого вида метания в легкой атлетике не существует?

- а) метание копья;
- б) метание диска;
- в) метание гранаты;
- г) метание обруча

7. К какому виду старта относится старт с опорой на одну руку?

- а) низкий старт;
- б) быстрый старт;
- в) эстафетный старт;
- г) высокий старт

8. Какой вид бега развивает выносливость?

- а) кросс;
- б) спринтерский бег;
- в) челночный бег;
- г) прыжковый бег

Тест № 2 по дисциплине «Гимнастика»

1. Что означает слово «гимнастика»?

- А) упражнение
- Б) обнаженный
- В) гибкость
- Г) пластичный

2. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

3. Передвижение из одного строя в другой называется?

- А) переход
- Б) перестроение
- В) построение
- Г) передвижение

4. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

5. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

- А) акробатическая комбинация
- Б) акробатическое соединение
- В) связка

6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

7. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

- А) стойка
- Б) пережат
- В) стойка на лопатках
- Г) пережат с доставанием пола ногами за головой

8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

9. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

10. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися в колонне
- Б) расстояние между занимающимися в шеренге
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

11. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

Тест № 3 по дисциплине «Баскетбол»

1) В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819 г.
- б) 1899 г.
- в) 1891 г.

2) Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Нейсмит.

б) Д.Формен.

в) Д.Фрейзер.

3) При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

а) 7.

б) 6.

в) 5.

4) Что означает слово «баскетбол»:

а) ворота.

б) корзина-мяч.

в) сумка-мяч.

5) В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

а) 1 очко.

б) 2 очка.

в) 3 очка.

6) Во время игры баскетбол на площадке может находиться (игроков):

а) 4.

б) 5.

в) 6.

7) Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300.

б) 305.

в) 310.

8) Родиной баскетбола является...

а) Англия.

б) Америка.

в) Аргентина.

9) Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) назначается дополнительный период в пять минут.
- б) матч переигрывается на следующий день.

10) Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин.
- б) 2 мин.
- в) 6 мин.

11) Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин.
- б) 4 по 10 мин.
- в) 5 по 10 мин.

12) Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) Передачи и броски мяча.
- б) повороты и финты во время владения и бросков.
- в) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

13) Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 2, 3.
- б) 2, 1, 3.
- в) 3, 2, 1.

14) Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды.
- б) 5 секунд.
- в) 9 секунд.

15) Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко.
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска).
- в) три очка.

Тест № 4 по дисциплине «Волейбол»

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- 1) Канаде
- 2) Японии
- 3) США
- 4) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону

- 1) 3
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

3. Размеры площадки в волейболе соответствуют следующим цифрам:

- 1) 28x15
- 2) 9x18
- 3) 10x10
- 4) 8x4

4. Укажите полный состав волейбольной команды

- 1) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- 2) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- 3) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- 4) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

5. «Либеро» в волейболе — это

- 1) игрок защиты
- 2) игрок нападения
- 3) капитан команды
- 4) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- 1) произвольно
- 2) по часовой стрелке
- 3) против часовой стрелки
- 4) по указанию тренера

7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- 1) да, по указанию тренера
- 2) нет
- 3) да, по указанию судьи
- 4) да, но только в начале каждой партии

8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- 1) максимум 3
- 2) максимум 8
- 3) максимум 6
- 4) максимум 9

9. Ошибками в волейболе считаются

- 1) «три удара касания»
- 2) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- 3) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- 4) мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение

- 1) 3 секунд
- 2) 5 секунд
- 3) 6 секунд
- 4) 8 секунд