

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Алексеевский А.А./ Протокол № 1 от 27.08.2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ-СОШ с. Ольшанка  Алексеевская С.В./ 27.08.2021.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ-СОШ с. Ольшанка  Шатолиникова С.В./ Приказ № 115 от 27.08.2021.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Алексеевского Алексея Алексеевича

учителя физической культуры

I квалификационной категории

по физической культуре

9 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 27.08.2021г.

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г . № 329 -ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно -алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно -познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно -познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат - укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в 9 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарт основного общего образования;

- концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- закона «Об образовании Российской Федерации»

- федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889. **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (в 9 классе - 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию 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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 следующих 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 опасные последствия;
- 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, неантагонических 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование 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:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

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). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности 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 физкультпауз (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 общей развивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. ***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски. ***Спортивные игры***

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения. ***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. ***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. ***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема	Тип урока	Содержание урока	- Планируемые результаты (УУД по ФГОС) -предметные УУД -метапредметные УУД -личностные УУД	Вид контроля
1 четверть (27 часов)						
Легкая атлетика (12 часов)						
1		Инструктаж ПТБ на уроках по легкой атлетике Низкий старт	Вводный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

2		Низкий старт	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
3		Развитие выносливости	Комплексный	Бег кроссовый до 15мин.ОРУ	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

4		Развитие скоростных способностей	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	См. таблицу контрольные нормативы
5		Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция -вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	й и В & е Т

6		Метание мяча	Комплексный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция -вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Оценка техники метания мяча
7		Развитие выносливости	Комплексный	Бег (2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
8		Скоростная выносливость	Комплексный	Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования.</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

9		Кроссовый бег	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
10		Равномерный бег	Комплексный	Бег (1000 м - м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

11		Прыжковые упражнения	Комплексный	многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
12		Равномерный гладкий бег	Совершенствование	Бег (2000 м - м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	См. таблицу кон. нормативы
Спортивные игры (15 часов)						

13-14		Баскетбол. Стойки и передвижения повороты .остановки	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
15-16		Ловля и передача мяча	Комплексный	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>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

17-18		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
19-20		Бросок мяча	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
21		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	й и В & е Т

22		Бросок мяча в движении	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оценка техники штрафного броска
23		Волейбол. Прием и передача мяча.	Изучение нового материала	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
24		Нижняя прямая подача	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Оценка техники нижней прямой подачи мяча

25-26		Прием мяча после подачи	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально -верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
27		Учебная двухсторонняя игра	Совершенствования	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Общая физическая подготовка	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя
2 четверть (21 час)						
Гимнастика (21 час)						
28		Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

29		Упражнения в висте	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висте. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
30		Упражнения в висте	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висте. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
31		Упражнения в висте	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висте. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висте.

32		Опорный прыжок через козла (м) Лазание по канату в 2 приёма(д)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий
33		Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
34		Развитие силовых способностей	Совершенствования	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

35		Развитие координационных способностей	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с к'биками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
36		Развитие координационных способностей	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
37		Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату.

38		Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:
39		Акробатические упражнения	Изучение нового	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
40		Акробатические упражнения	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

41		Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
42		Акробатические упражнения	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
43		Акробатические упражнения	Комплексный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувырki, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

44		Акробатические упражнения	Совершенствование	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
45		Акробатические упражнения	Учётный	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Учёт
46-47		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); на параллельных брусьях (м)	Комплексный	Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м). Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувьрок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	й и В & е Т

48		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); на параллельных брусьях (м)	Учётный	Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись;Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Учёт
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка (24 часа)						
49		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Вводный	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. <i>Р:прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> -анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности <i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий
50		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Р:прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> -анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности <i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий

51		Техника преодоления препятствий	Комплексный	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>планирование</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><i>Самоопределение</i> = внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	Учетный
52		Техника лыжных ходов	Комплексный	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p>П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог <i>Самоопределение</i> -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий
53		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Комплексный	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p>П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог</p> <p><i>Самоопределение</i> -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий

54		Техника свободного лыжного хода	Обучение	Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений</p> <p>П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>планирование учебногосотрудничества</i> - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог</p> <p><i>Самоопределение</i> -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий
55		Дистанция 3 км	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные способырешения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,обращаться за помощью</p> <p><i>Самоопределение</i> - установка на здоровый образ жизни</p>	Текущий
56		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих <i>Самоопределение</i> - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам</p>	Текущий

57		Техника лыжных ходов.	Совершенствование	Переход с попеременных ходов на одновременные Учеб. Круг: одновременный двух шажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение <i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Учёт
58		Развитие скоростной выносливости	Совершенствование	Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме	Текущий
59		Прохождение дистанции 5 км	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	П: <i>общеучебные</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее	Текущий
60		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий
61		Техника преодоления препятствий	Совершенствование	Преодоление спусков и подъемов.		Текущий
62		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех-шажный ход (согласованность движения рук и ног).		Текущий
63		Техника лыжных ходов	Совершенствование	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.		Текущий
64		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенствование	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»		Текущий

65		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	Совершенство	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости		Учёт
66		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех-шажный ход (согласованность движения рук и ног).		Текущий
67		Техника лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.		Текущий
68		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		Текущий
69		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенство	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.		Текущий
70		Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Совершенство	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.		Текущий
71		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Учебный круг: попеременный двух-шажный ход (согласованность движения рук и ног).		Текущий
72		Техника попеременных лыжных ходов	Совершенство	Прохождение дистанции 5 км		Учёт
Спортивные игры (6 часов) волейбол						

73-74		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
75-76		Прием и передача мяча.	Совершенствования	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 - 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 - 9 метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
77-78		Учебная игра.	Совершенствования	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий
4 четверть (24 часа) Спортивные игры (6 часов) баскетбол						

79		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
80		Ловля и передача мяча.	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий

81		Ведение мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технш^ выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
82		Бросок мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	й и В & е Т
83-84		Штрафной бросок	Комплексный	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
Легкая атлетика (18 часов)						

85		Инструктаж ПТБ на уроках по л/а.	Совершенствование	ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 -40 м (2 серии) Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
86		Кроссовая подготовка	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	И и В & е Т

87		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
88		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

89		Развитие выносливости.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
90-91		Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

92-93		Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
94		Низкий старт.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3 x30 - 60 метров.	<p>Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
95		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Учётный

96		Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование	Бег с повышенной скоростью 500м.	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Учётный
97		Равномерный бег	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м -девушки. Спортивные игры.	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
98		Равномерный бег	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м -девушки. Спортивные игры.	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Учётный

99-100		Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	<p>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
--------	--	-------------------------------------	-------------------	---	--	---------

Уровень физической подготовленности

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м, сек	7,7	8,2	8,6	8,5	9,0	9,7

101-102		Эстафетный бег	совершенствование	<p>Построение. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по 100 м.</p>	<p>Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	текущий	
Бег 60 м, сек		8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5

Прыжки в длину с места, см	215	195	175	200	175	155
Подтягивание на в. пер.(ю),	10	8	6			
Отжимание от пола, раз (д)				15	10	8
Наклон вперед из пол. сидя, см	12	9	4	20	13	7
Поднимание туловища из и.п. лежа за 30 сек, раз	26	23	20	23	19	16
Бег 1000 м.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15

Критерии оценивания подготовленности учащихся 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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (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 учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методические средства обучения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классы Авторы: М.В. Виленский, В.И. Лях. 2-е издание, Москва «Просвещение» 2012. **Учебники:**

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 - 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. **Оборудование:**

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.